

ほけんだより 1月

令和2年1月30日 川口市立東中学校 保健室

3学期になってもインフルエンザは数人出ている状態でしたが、最近では0人になりました。近隣の小中学校でも今インフルエンザにかかっている人はかなり少ないようです。

ただ、最近はインフルエンザよりも連日新型コロナウイルスによる肺炎のほうがテレビなどで取り上げられていて、心配している人もいるのではないのでしょうか。

まだはっきりと解明されていない今の状況では、噂やデマに流されずに正確な情報を知ることが大切です。

～こんなホームページが参考になります～

厚生労働省のHP 『新型コロナウイルスに関するQ&A』

川口市のHP 『新型コロナウイルスに関連した肺炎について』

～インフルエンザと新型コロナウイルス肺炎（1月30日現在の情報）～

	インフルエンザ	新型コロナウイルスによる肺炎
原因	インフルエンザA型・B型	コロナウイルス(風邪・SARS・MERSなどの原因ウイルス)の新型
感染経路	飛沫感染・接触感染	飛沫感染・接触感染
潜伏期間	1日～7日(主に1日～2日)	5日前後(最大で14日)
主な症状	38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛 など	熱、咳や息切れ・呼吸困難などの呼吸器症状
感染したら…	医療機関へ	まずは保健所へ連絡
その他	診断キットの関係で、医療機関によっては発症後すぐには検査が受けられない場合があります。	上記の症状だけでなく、中国武漢への渡航歴や、罹患していると思われる人との接触などがあれば、感染の可能性があります。

インフルエンザも新型コロナウイルス肺炎も、同じ飛沫感染と接触感染のようです。うがい・手洗い・マスクなどでしっかり予防していきましょう。

★1月の保健目標★

インフルエンザ

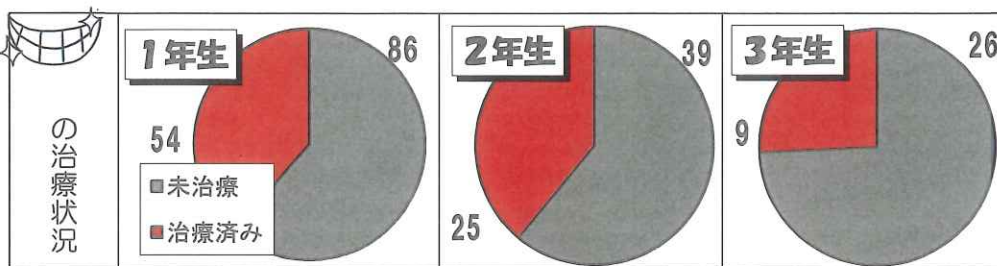
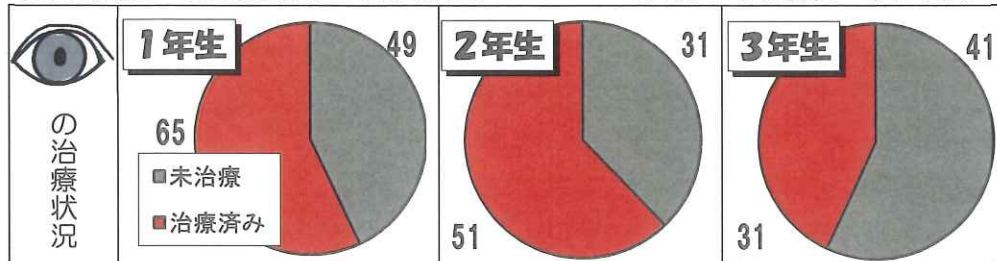
や
感染性胃腸炎
を
予防しよう

冬に 気をつけたい 感染症

インフルエンザ	ノロウイルス感染症
①症状は？	
高熱、全身のだるさ、食欲不振などの症状が出ます。強い寒気や関節の痛みなども同時に現れることがあります。	胃をひっくり返したような嘔吐や吐き気が突然、強烈に起きるのが特徴です。ほかに、腹痛・下痢などの症状も見られます。
②かかってしまったら？	
学校は出席停止です。口やのどの乾燥を防いだり、おうちの人につぎさないようにするため、マスクをつけましょう。	脱水症状になりやすいので、少しずつでも水分補給を。下痢止めを服用すると回復が遅れることがあるので注意しましょう。

治療は終わりましたか??

3学期になり、続々と治療済みの人が増えています。まだ治療が終わっていない人は、進級前にしっかり治しましょう！特に、3年生は『こども医療費支給制度』で治療を受けられるのは3月31日までなので、急いで治療を済ませましょう！ (1月30日現在 単位：人)



※歯科健診は2回分の人数を足しています。

治療率ベスト3は…

	視力	歯科
1位	2-1 85.0%	2-4 50.0%
2位	1-3 72.2%	2-1 46.2%
3位	1-2 70.6%	1-3 44.8%

笑って1年過ごしましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである
————— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。