



令和2年1月14日
流山市立南流山中学校
保健室

新しい年の始まり、何か目標を立てましたか？
どんな目標も、日々の頑張りの積み重ねが大切です。また、その土台となるのは元気な体と心。目標達成には欠かせません。大きな目標とともに、健康の目標も立ててみてはいかがでしょうか。

今年も保健室は、心と体の健康のお手伝いをしていきます！

インフルエンザ流行中！

南流中でも、終業式頃からインフルエンザが増えてきています。冬休み中にかかってしまった…という人も多いのではないのでしょうか。



インフルエンザは出席停止です。
「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」と定められています。これを守らずに登校したり、外出したりすると、周りの人に移してしまう可能性があります。

インフルエンザ 南流山中学校 1月10日現在

流行状況をお知らせします

インフルエンザにかかった人	25	人
A型	25	人
B型	0	人

こんな症状に注意

- 体がだるい
- 強い寒気
- 関節や筋肉が痛い
- ひどい頭痛

「インフルエンザかな？」と思ったら、早めに病院へ行きましょう。

(冬休み中を除く)

守っていますか？「せき咳エチケット」

せき咳エチケットとは、千葉県が推奨している感染症の予防法です。



▼咳、くしゃみが出たら、マスクを着用しましょう。

▼マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側で口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて、1メートル以上離れましょう。

▼鼻水、たんなどを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

▼咳をしている人に、マスクの着用をお願いしましょう。

咳やくしゃみをする時、唾液のしぶきが2メートル以上飛ぶこともあります。まわりの人に移してしまわないよう配慮することは大切なマナーです。みんなが気持ちよく生活できるように気配りしていきましょう。

<マスクの間違った使い方>



すき間があいている



鼻が出ている



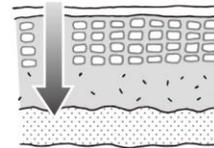
あごにつけている



使い捨てマスクを何度も使う

こたげものでも低温やけど？

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「低温やけど」。皮ふの深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。



どれくらいの時間でなるの？

44℃ ▶ 3～4時間
46℃ ▶ 30～60分
50℃ ▶ 2～3分

起こる可能性のあるものは？

湯たんぽ・電気あんか・
使い捨てカイロ・電気こたつ・
電気カーペット・スマホなど

スマホで低温やけど？

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入れると、本体が50℃を超えることも！

そのまま寝てしまうのは絶対危険です

