

はげんだより 2月

H24.1.31 白岩小保健室

インフルエンザ 注意報!!



3学期に入り、子どもたちは寒さにも負けずとても元気に過ごしておりましたが、今週に入り『インフルエンザ』でお休みする人が急に増えてしまいました。

ニュース等でも伝えられていますように、全国、県内でも猛威をふるっているようです。

学校では、石けんでの手洗い、お茶うがい、机の消毒など予防に気を配っているところですが、お家でも手洗い、かいの他に、体の抵抗力を落とさないように、十分お水をとり、ビタミンAやCの摂取に心がけられ、感染しないように、お気を付けいただきたいと思っております。

☆ すいみん・栄養(ビタミンA・C)・きまりある生活

= 抵抗力を落とさない。

★ 手洗い・うがい・マスク = こまめに。

★ ひいては、早めに **体をやすめ、病院へ。**
感染者がでたら、他の人と部屋を別にするなどして、接触をできるだけ少なくしましょう。



2年(平成24年)1月29日(日曜日) 8版(22)

インフル感染者

インフルエンザの感染者数が急増している。国立感染症研究所が全国の五つの指定感染症機関から集計した二十日までの一週間の感染者報告数は、一週間前を比して三、七三六、前週の七、三三九の三割増となった。推計では、六十歳以上の高齢者の割合が昨シーズンの二倍と増加が自覚。四研所では予防にはワクチン接種が最も有効と見られ、手洗いを励行し、人混みではマスクを着けることを奨励もしている。

高年齢者の割合、昨年の倍

インフルエンザの感染者数が急増している。国立感染症研究所が全国の五つの指定感染症機関から集計した二十日までの一週間の感染者報告数は、一週間前を比して三、七三六、前週の七、三三九の三割増となった。推計では、六十歳以上の高齢者の割合が昨シーズンの二倍と増加が自覚。四研所では予防にはワクチン接種が最も有効と見られ、手洗いを励行し、人混みではマスクを着けることを奨励もしている。

前週比3倍超に

一週間の感染者報告数は、一週間前を比して三、七三六、前週の七、三三九の三割増となった。推計では、六十歳以上の高齢者の割合が昨シーズンの二倍と増加が自覚。四研所では予防にはワクチン接種が最も有効と見られ、手洗いを励行し、人混みではマスクを着けることを奨励もしている。

本県24・73人

一週間の感染者報告数は、一週間前を比して三、七三六、前週の七、三三九の三割増となった。推計では、六十歳以上の高齢者の割合が昨シーズンの二倍と増加が自覚。四研所では予防にはワクチン接種が最も有効と見られ、手洗いを励行し、人混みではマスクを着けることを奨励もしている。

合計は、一六、六五九・三二八、三割五分以上の高年齢者が占める割合は、八・一％、七九人、前週四九・〇三人と続き、中部地方の流行が自覚。本県は二四・七三六、全四十三番。

民報

健康歳時記

風邪防止八カ条



「私は医者になって五十余年、風邪で寝込んだことがない」と話す人は、若杉文吉・武蔵野病院名

誉院長(ハシ)。先生提唱の風邪をひかない八カ条を

- ①睡眠をよく取る
- ②過労を避ける
- ③栄養のバランスのよい食事を三食きちんと食べる
- ④雨にぬれたり、湯がめしたり、ひどく寒い目に遭わないようにする
- ⑤外出時の保温

(服装)に気を配る⑥外出から帰ったら、ぬるめの緑茶か紅茶で、のどの奥まで洗うようにうがいをする⑦手をよく洗う(風邪のウイルスは手からもうつる)⑧適度な精神的緊張を保つ(風邪の発症には精神的因子も影響する。過度に緊張したり、反対に気持ちの緩んだときは風邪をひきやすい)。

どれも常識的な心得だが、それらをきちんと守る日常的習慣によって、八十歳を超える現役医師の健康は保たれているのだろう。

八カ条の中で、その効果を特に記しておきたいのは、(お茶のうがい)だ。紅茶や緑茶に含まれる渋みの成分・カテキンには、風邪のウイルスを殺す強力な作用があることが証明されている。