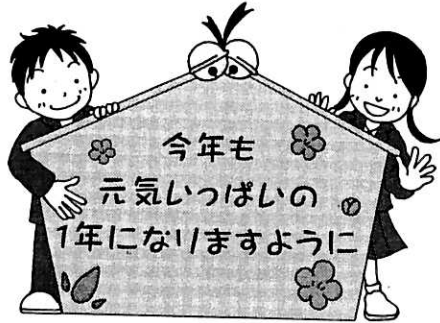


ほけんだより

平成28年1月12日

光一中・保健室

あけまして おめでとうございます



新しい一年がスタートしました。冬休みは元気に過ごせましたか？インフルエンザにかかった人はいませんか？これから1年のうちで最も寒くなり、空気も乾燥して、かぜやインフルエンザが、流行る時期を迎えます。**手洗い・うがい・マスクの着用**など、自分で出来ることをしっかりやってほしいと思います。

冬こそ
大切！

鼻呼吸

〈口呼吸〉

- ・冷たく乾燥した空気よりのどや肺を痛めやすい
- ・ウイルスや細菌などが、直接体内に入りやすい



〈鼻呼吸〉

- ・吸い込んだ空気を加温・加湿し肺への刺激を少なくする
- ・吸い込んだ空気からゴミやウイルスなどを取り除く



カゼ インフルエンザ

協力して流行を防ごう



✓ バランスのとれた食事

✓ 適度な運動

✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠

感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断

感染源の除去

手洗い

うがい

マスク

咳エチケット

出席停止デス

患者の隔離

こたつで寝ると...

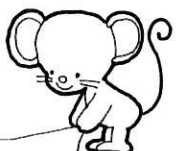
ポカポカと暖かいこたつ。気持ちがよくて、つついそのまま寝てしまうこともありますね。ただ、こたつで寝ると、かぜをひきやすいと言われていいます。こたつでは、外に出ている上半身と、中に入っている下半身の温度差が大きく、体温調節機能が乱れがち。また、下半身はずっと温められているので熱くなり、体温を下げようとたくさん汗をかきますが、その汗が元で体が冷えてしまいます。さらには、汗をかくことで体内の水分が失われ、のどが乾燥してウイルスへの抵抗力も落ち、よりかぜをひきやすい状態になってしまうというわけです。

治療はすみましたか？

冬休み中に歯医者さんや、眼科など受診し治療が済んだ人は、『受診報告書』を保健室に提出してください。

歯医者さんがまだ、治療中の人は、最後まで、通院を頑張りましょう！

裏もあります



。現在(1/2)インフルエンザの人はいません。

「インフルエンザ」と診断されたら、「**出席停止**」です。(欠席にはなりません)

医師より登校許可の診断がでたら、「登校届」(保護者記入)の提出をお願いします。

(学校のホームページよりダウンロードも可能ですし、登校してから学校で渡すこともできます。)

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



※

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱中



解熱



登校可能

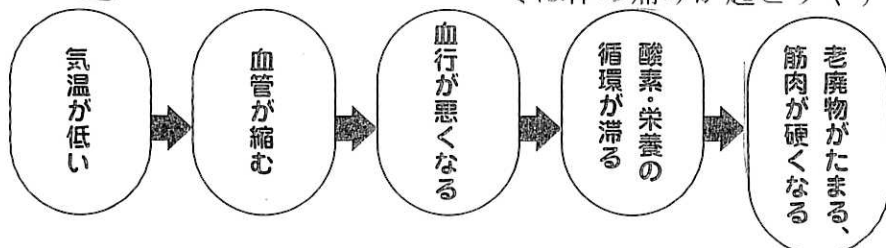
発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能

※2



そのワケは?

「冬に起こる関節の痛み」と聞くと、インフルエンザ、あるいは中高年の方によく見られる膝痛や腰痛をイメージする人が多いかもしれません。でも、それ以外にも冬は体の痛みが起こりやすい時季なのです。



こうしたことから、負担がかかって年齢にかかわらず関節が痛くなったり、首や肩がこったりしやすくなるのです。また、けがが治りかけているところや調子が悪いところは痛みが出やすくなると考えられます。冷えて固まった体をほぐすには、場所・時間をとらず手軽にできる体操やストレッチがおすすめです。ちょっとずつでも毎日続けると効果があります。