

# ほけんだより

平成29年1月11日  
光一中・保健室

2017年が始まりました。勉強・部活動・受験などなど・・・今年目標や抱負をしっかりと決め、それぞれが新たな気持ちで、新学期を迎えたことと思います。今年も一年心身共に健康で過ごせるといいですね！！

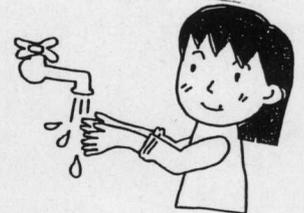


.. お互いにうつさない・うつされないために ..

\*この時期、朝から体調不良だったにもかかわらず登校し、具合が悪くなってしまい結局早退しなければならない人がいます。「学校を休みたくない」気持ちにはよくわかります。しかし、かぜやもしかしたらインフルエンザにかかっているかもしれません！自分の病状が更に悪化することはもちろん、周囲の人に感染を広げてしまう可能性も高くなります。



\*集団生活の場である学校では『手洗い・うがい・マスク(咳エチケット)』は自分のためだけではなく、家族や友だちをはじめ、一緒に生活している人たちのためでもあります。無理をしないで、早めの休養・受診をしましょう！



★ひとり一人が意識を高めることで、感染の拡大防止に取り組んでいきましょう！！

**カゼかな？** と思ったときは早目の対応

- たっぷり寝て、免疫力を上げる
- からだを温めて、免疫力を上げる  
(温かい物を食べたり、お風呂に入る)
- 水分を補給して、痰や鼻水を出しやすくする

こんなときは**インフルエンザ**を疑う

- 38℃以上の発熱
- 急激に発症
- 局所の症状  
(のどの痛み・鼻水・くしゃみ・咳など)
- 全身の症状(頭痛・関節痛・筋肉痛)

.....

発症から 48 時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を始めれば、発熱の時間を短くするなどの効果があります。早めに受診しよう！

.....



# ～ ～ ～ ～ 冬の感染症に注意！！ ～ ～ ～ ～

これから寒さも増し、インフルエンザや感染性胃腸炎などの流行が考えられます。  
 しっかり対策を実行しましょう！

## 感染性胃腸炎・・・出席停止【症状により、医師から感染のおそれがないとみとめられるまで】

**【主な症状】**

- ・激しい腹痛
- ・下痢
- ・嘔吐、吐き気
- ・発熱など

症状の程度には個人差があります。



**【感染経路】**

- ・感染した人の便や嘔吐物に触れた手から
- ・便や嘔吐物が乾燥して舞い上がり、それを吸い込む
- ・不十分な加熱の貝などを食べる。

**【予防方法】**

- ・十分な手洗い
- ・食品の加熱
- ・調理器具、トレイなどの消毒

(ハイターなどの次亜塩素酸ナトリウムを含んだもの)



→ 1/10現在 光が丘 - 中 → 2名

## インフルエンザ・・・出席停止【発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで】

**【主な症状】**

- ・38～40度の高熱
- ・全身のだるさや悪寒
- ・筋肉痛や関節痛
- ・急激に発症



**【こんな症状、ありませんか？】**

- 体がだるい
- 鼻水が出る
- 咳やくしゃみが出る
- のどが痛い
- 体の関節が痛い
- 熱がある
- 寒気がする

**【予防方法】**

- ・十分なうがい手洗い
- ・マスクの着用
- ・人混みを避ける
- ・十分な睡眠と栄養
- ・湿度 40～60%くらいを保つ
- ・予防接種



## ストレスマネジメント・・・心身をゆるめる練習です。

**呼吸法**

スタート

顔 軽くうつむく

両手 ひざの上に

ひざ 鈍角に

背 もたれる

足裏 全体を床につける

静かに目を閉じる

**10秒呼吸法をマスターしよう！！**

すう

おなか ぷくらむ

とめる

おなか へこむ

はく

[1, 2, 3]

[4]

[5, 6, 7, 8, 9, 10]

この動作を3分程度繰り返す

ゴール

消去動作

- 伸び
- 肘の屈伸
- ジャンケン「グー」「パー」

吸うより吐く方に重点を