

新しい年がやってきました。1 月はお正月で街が華やぐ一方、インフルエンザの流行が本格化するなど健康に注意したい時期です。

1 月 5 日を「小寒」、20 日を「大寒」というように、暦の上でも本格的に「寒」に入ります。お正月気分を引き締めて、よい 1 年のスタートを切りましょう。

感染症発生動向調査事業における本県のインフルエンザ定点医療機関当たりの患者報告数が、第 51 週(12 月 18 日～12 月 24 日)において 14.76 となり、県下にインフルエンザ流行発生注意報を発令しました。

1 インフルエンザの主な症状

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れます。併せて、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。

2 インフルエンザはこのように感染します。

主な感染経路は、咳、くしゃみ、会話等で口から発する飛沫による飛沫感染であり、他に接触感染もあると言われています。飛沫感染では、感染した人の咳、くしゃみなどの飛沫とともに放出されたウイルスが、健康な人の鼻やのどの粘膜に付着したり吸い込まれたりして感染します。

また、接触感染では、感染した人が咳、くしゃみを手で押さえた後や鼻水を手で拭いた後に、机やドアノブ、スイッチなどに触れ、その触れた場所にウイルスが付着し、その付着したウイルスに健康な人が手で触れ、汚染された手で鼻や口に触れることにより感染します。

3 インフルエンザにかからないためには

- (1) 流行前のワクチン接種
- (2) 飛沫感染予防としての咳エチケット
- (3) 外出後の手洗い（流水と石鹸）等
- (4) 適度な湿度の保持
- (5) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- (6) 人混みや繁華街への外出を控える

「咳エチケット」

- ・普段から、咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- ・咳やくしゃみが出る時は、できるだけマスクをすること
- ・手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時は、すぐに手を洗うこと

※飛沫感染対策ではマスクは重要ですが、感染者がマスクをする方が、感染を抑える効果は高いと言われています。

4 インフルエンザにかかったら（インフルエンザが疑われる時は）

- ・具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
- ・安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- ・水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
- ・咳やくしゃみ等の症状のある時は、周りの方へうつさないために、不織布製マスクを着用しましょう。

5 インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザの出席停止期間は、「学校保健安全法」で、下記のように定められています。

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。

(ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるときは、この限りではありません)

排出されるウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出するといわれています。早く熱が下がって、元気になったように見えても、他の人に感染させる可能性がありますので、自己判断での登校はできません。

出席停止の期間について・・・医師の指示に従ってください。

*「発症した後 5 日を経過」について・・・高熱が出た日を「発症」とする場合が多いと予想されます。

(例)	水	木	金	土	日	月	火
発症	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	登校可能	
			解熱	解熱①	解熱②		

※診断を受けた病院で、指定の様式に必要事項を記入していただき、担任へ提出してください。(提出されないと出席停止扱いになりません)

※指定の用紙は、保健室にあります。また、学校のホームページからダウンロードすることもできます。

ほけんだより1月

担当： 1-1 廣 1-2 稲井耕 1-3 渡重村 1-4 村田

受験当日、なにを食べる？

- ① なるべくいつも通りを心がけていつもと違うものを食べるとお腹がひっくりして調子が悪くなることも。量は「ちょっと食べ足りないかも…」くらいがベスト。
- ② 緊張で食欲がないときはチョコレートなど「甘いもので」少しでも脳に栄養を。
- ③ 飲み物は？
試験会場は寒いこともあれば暖房が交きすぎて暑いことも。温かいものと冷たいもの、両方を持っていくと安心です。ただしトイレが近くなるので飲み過ぎには注意。



ビタミンA・C・Eは、 体を守るACE!

ビタミンA のびや鼻の粘膜を強くして、ウイルスが体内に入るのを防ぎます

緑黄色野菜、レバー、うなぎ

ビタミンC 免疫力を高め、ウイルスなどの感染を防ぎます

野菜、果物、いも類

ビタミンE 体力の低下をおさえて、自己治癒力を高めます

ナッツ類、豆類、植物油



正夢と逆夢 七切り替えスイッチ

初夢に見せかめたいとされる「一富士三鷹三茄子」。じゃあ、悪い夢を見たの？昔の人は、赤ん坊とこれへの対応も考えていました。「これは「逆夢」だから現実では逆のことが起きる」と笑い飛ばしたのです。

ちょっとした考え方の転換で、もの見え方に変わってくるもの。「ツイてないな〜」と思ったら「その分、これからいいことがあるかも」。「失敗した〜」というときは「逆に生かそう」あるいは「夜だちにウケるネタになるかも」。上手にスイッチを切り替えて、今年も2月まで過ごしたいですね。



男子も冷え性になるの？

「冷え性は女子だけのもの」と思っている人はいませんか？実は、男子にも冷え性はあります。冷え性を起こす血行不良の原因は、生活習慣の乱れや食生活の乱れ、そして「運動不足」です。

筋肉は、体温を生み出すとともに、あたたかい血液を全身に送り出す大切な役割もしています。

男子は女子よりも筋肉が多いため、冷え性にならないと思われがちです。しかし、運動不足で筋肉が衰えると、血行不良となり冷えにつながるのです。手足の先が冷たくてつらいこと、ありませんか？

寒い冬だからと室内にこもるのではなく、積極的に運動して、冷えにくいからだをつくりましょう。



体調管理が大切です

走る前、走っているとき、走った後に、自分の体の調子を確認しましょう。こんなことはありませんか？ 思い当たることがあったら、先生に申し出ましょう。



走る前

走っているとき

走った後

- 最近あまり眠っていない
- 朝食を食べていない
- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 熱っぽい
- 気持ち悪い
- 体がだるい



- 吐きそう
- 足がもつれる
- めまいがする
- 筋肉がつった
- 関節が痛い
- 胸が痛い
- 頭がガンガンする



- 立てない。立ってもふらつく
- 胸がしめつけられる
- くちびるが白っぽい
- 冷や汗が出る
- 吐きそう・吐いた
- じんましんがでた
- 呼吸がヒューヒューゼーゼーする

