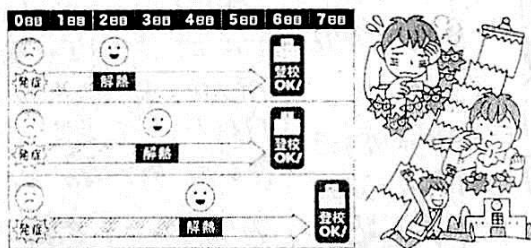


平成31年1月17日発行  
大島高校 保健室

## インフルエンザ

### なぜ出席停止なの？

出席停止期間  
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  
※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い復帰でも良いかも



解熱した後、②日を経過するまで のわけ  
インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）。そして解熱後2日経くらいます。

発症した後、⑤日を経過 のわけ  
インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

## 最新の医学情報



画面の見過ぎが子どもの糖尿病リスクを上げるかもしれない。テレビ、ゲーム、コンピューター、スマートフォン、タブレット端末の毎日3時間以上の利用が、体重増加とインスリン抵抗性（インスリンが正常に働かなくなった状態）の高まりに関連していたとイギリスの研究チームが発表したそうです。昨年末のニュースでも、未成年の視力機能が安定していない状態で、長時間画面を見続けることが急性内斜視（片目がずれている状態）を引き起こす要因になるのではと報道されていましたね。10代の視力時間が、今後の健康を左右するかもしれません。ご家庭でも電気機器の使用時間について、話し合う機会をもたれてはどうでしょうか？

あけましておめでとうございます！

初詣には、行きましたか？神様にお願いごとをするときには、まず先に昨年1年を無事に過ごせたことへのお礼を伝えるのがマナーなのだそうです。まず「ありがとう」なのですね。また亥年は、「種の中にエネルギーをためて、次につながる」時期といわれています。みなさんのいろいろな目標や夢の種を次につなげられるよう保健室からも応援していきます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



日本スポーツ振興センター災害給付申請を忘れていませんか？

怪我をして病院（整骨院）を受診した人は、医療費が戻ってくる可能性があります。保健室まで申し出てください。



### 受診再チャレンジ！

春に受けた健康診断で、むし歯の治療や眼科で詳しい検査が必要だと言われているけれど、普段は部活や勉強が忙しくて、ついそのままになっているあなた。冬休みに治療に行けなかった君。新学期・進学の準備期間（0学期）に入りましたよ。再チャレンジのチャンスです。



### 学校感染症出席停止届けについて

学校において、他の生徒に罹患するおそれのある感染症は、「出席停止」となります。届け用紙は、学校のホームページ上でダウンロードするか、保健室にあります。感染症の種類については、ホームページを参考にしてください。保健室にお問い合わせください。



心は目に見えません

心の荷物を軽くするお手伝いをさせていただきます。気になること、心配なこと何でもいいので、保健室に話しに来てみてくださいね。



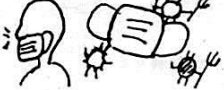
# ほけんだより 1月

1-2 川畑 1-5 根笠 1-6 俵  
1-2 大山 長

秋に猪一直線に大人はるおなじも休息を  
 年の干支は亥。猪は戦国時代に多くの武将が信仰していた神  
 「摩利支天」の使とも言われています。  
 今も受験勉強と戦っている受験生も、助けてもらいたい神様かもしれません。  
 ところで、花札に「猪」という絵札があります。猪は魔除けの植物とよばれており、また昔は猪の糞尿としても知られていたそうです。かたい猪とその糞尿を安らげる、優しいお茶の対比になっているのです。  
 猪のようになんか大人げないお茶も、たまにはひと休み、試験本番にカを出し切るために、食事や睡眠をしっかりとって、音楽を聞いたり好きなことをしてリフレッシュする時間も持ってもらおう。



知!!  
 思い当たるものはあるかな?  
 マスクの正しい使い方  
 □鼻だけ出してつける  
 □上下裏表に気にしない  
 □一度使ったマスク翌日も使う  
 □一時的に外す時は、ポケットに入れる  
 正しいマスクの着用方法は、  
 せいかくのマスクばかりに効果がないかも...  
 マスクは鼻と口を確実に覆って、スキマをなくしよう。フィットさせるには上下裏表を正しく着るのが大切。一度外したマスクにはウイルスがついて、再度つけることで防衛効果がなくなるマスク。マスクがなくなる清潔な手洗いで、こめに取れよう。(長)



## インフルエンザが心配 (俵)

普通のカゼの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みが特徴、インフルエンザが心配されています。  
 ① 早めに病院へ  
 抗インフルエンザウイルス薬があります。  
 ② しっかり休養  
 安静にして、しっかり睡眠をとりましょう。  
 学校や出勤停止で休養にはなります。  
 ③ マスクをする  
 家族や周りの人にうつさないように。  
 ④ しっかり飲む  
 お茶、スポーツ飲料、スープなど、19℃位  
 1リットル程度飲むとよいです。

インフルエンザの治療薬、2? 産後から48時間以内は服用を始めると、発熱や頭痛が1~2日早く終わります。薬の効果が早く出るウイルスの薬は、1? 産後から48時間以内、人にうつすにいいです。



## じつは冬も大切 (榎木)

### 水分補給

夏には熱いにしてはいるのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかたないし、必要はないのでは? と思っている人もいますが、実はじつとして尿も便、皮膚や呼吸から水分は出ています。  
 「水分補給」はカゼやインフルエンザの予防にも  
 ● のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます。  
 ● 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます。  
 引いてしまつたとしても、発熱や下痢、嘔吐があれば、しっかりと水分を補給してください。

## 「印弗魯英撒」に気をつけて!

「印弗魯英撒」をなんと読む? これは伊東玄朴というお医者さんが1835年に「医療正台」という本で紹介した病気の名前を「インフュエンガ」と読みます。インフルエンザという名前は、もともと14世紀頃イタリアでつけられました。「影響」という意味があります。次から次へと人にうつる原因がわからず「星の影響だ」と考え、つけられたそうです。それから18世紀の後半、イギリスで大流行した時に「インフエンガ」という名前が定着しました。それから約150年たった1933年、インフルエンザウイルスが発見され、やっと本当の原因がわかったのです。今では予防法もわかっているインフエンガ。運を天にまかせず、きちんと実行したいですね。  
 (大山)