

ほけんだより 1月

H31. 1. 16 指宿高校保健室発行

新しい年がスタートしました。3年生は新しい環境での“自立”を控えている人もいます。目指す自立の一つに「健康を自分で管理する」こともぜひ加えて欲しいと思います。そして1年生2年生も、その準備はすでに始まっています。まずは、このインフルエンザのシーズンを自己管理で乗り切りましょう。

インフルエンザ 流行中

気温が低く、空気の乾燥しているこの季節はインフルエンザの流行の危険性が高く、注意が必要です。いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。本校でもインフルエンザでの欠席がはじめました。手洗いはもちろんですが、十分な休養と栄養をとり、体力や抵抗力をつけておくことも大切です。また、インフルエンザを疑う症状が出たときは早めに医療機関を受診し、無理をせず安静にしましょう。

※インフルエンザの症状

急な発熱（38℃以上の高熱）頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛などが出現し、続いて鼻水・咳などの呼吸器症状が強いのが特徴です。

感染経路は、くしゃみ・咳・会話などで口から発する飛沫による飛沫感染と、ウィルスが付着した手で、目・鼻・口などに触れることによる接触感染です。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

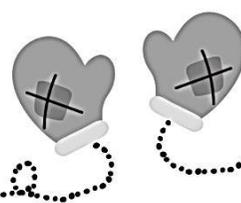
人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。



クイズに答えて 免疫力をアップ!!



免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力。毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。

Q 免疫力をアップするのはどっち?

食事

- A ほとんど野菜中心で、肉は食べない
- B 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境を整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。



答えはB

睡眠

- A 毎日、早寝早起き
- B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか？ それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。



答えはA

運動

- A 疲れると体に良くないのでしない
- B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。



答えはB

ストレス

- A ストレスになるくらい健康に気をつけている
- B 適当にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。



答えはB

【インフルエンザによる出席停止について】

＝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＝
インフルエンザは学校感染症第2種に指定されています。医療機関で「インフルエンザに感染している」と診断された場合には、医師の指示に従い療養すると共に、許可が出るまで登校することができません。学校まで必ずご連絡ください。