

冬の特大号

平成30年12月18日

保健だより 12月

日出学園中学校・高等学校 No.173

期末試験が終わり、1・4年生はダンス発表会も終わりました。既に気持ちは冬休みに向かっていないところではないでしょうか。みなさんは冬休みの予定は立てましたか？ 6年生は受験に向けての追い込みで忙しい日々でしょう。1～5年生は部活や習い事、勉強など色々な計画をしているかもしれません。一人一人充実した冬休みを送れるように計画的に行動しましょう。

充実した冬休みを送るためには、健康管理が重要です。学校が休みでも規則正しい生活を送りましょう。早寝早起きを心がけ、1日3食バランスの良い食事を摂り、寒くても家の外へ出て、新鮮な空気を吸ったり、適度な運動ができると良いですね。

先月の保健だよりでもお伝えしましたが、これからの季節は感染症対策が大切です。先月号と今月号の保健だよりを参考にし、予防に努めましょう。

かぜにまけない！5つのポイント

もうすぐ冬休み。楽しい予定を心待ちにしている人も多いかもしれませんね。「か・ぜ・よ・ぼ・う」を心掛けて、元気に楽しみましょう。また新学期に笑顔でみなさんに会えるのを楽しみにしています。

かえってさたら、手洗いうがい

ぜんぶ残さず三食食べよう

よるは早めに布団へGO

ぼうえいせん！マスクを正しくつけよう

うんどうして強い体をつくらう

～頑張れ受験生！！～

受験シーズンを乗り切るために、健康管理を第一に！！

受験 勉強のあいまの気分転換は…

部屋の空気を入れかえる

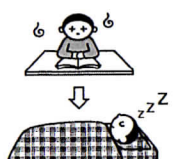
お気に入りの1曲を目をつぶって聞く

自分にあった方法をさがしてみよう！

からだを曲げ伸ばしするなど軽く動かす

あたたい飲みものを飲む(ココアがおすすめ)

疲れがたまっているときは無理をせず早めに休みましょう



一要注意

栄養ドリンクにたよらないで！



栄養ドリンクはカフェインが多かったり、脳や体に負担を与えるものもあります。そのため、アメリカの研究では、10代までの若者が栄養ドリンクを飲むことをすすめていません。

寒い冬 暖かく過ごそう！！



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腰痛や腰痛をイメージする人が多いかもしれませんが、でも、それ以外にも、冬は体の痛みが起こりやすい季節なのです。

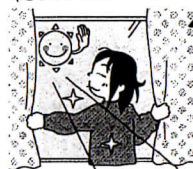


こうしたことから、負担がかかって年齢にかかわらず関節が痛くなったり、首や肩がこったりしやすくなるのです。また、けがが治りかけているところや調子が悪いところには痛みが出やすくなると考えられます。冷えて固まった体をほぐすには、場所・時間をとらず手軽にできる体操やストレッチがおすすめ。ちょっとずつでも毎日続けると効果がありますよ！



健康的に体温を上げよう！

Good Morning!



体内時計をリセット！活動モードに切り替え！

朝日をあびる！

寝ている間に下がった体温、エネルギー充電でアップ！

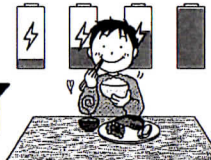
朝食を食べる！

スポーツだけじゃないお手伝いもオススメ！

体を動かす！

シャワーで済ませずに、ぬるめの湯船にゆっくりつかろう！

湯船につかる！



暖かく過ごすための服装の工夫

★ポイント1：やっぱり下着！

最近は薄くても保温効果が高く、汗などの水蒸気を吸収すると熱を発して暖くなる素材等もあります。

★ポイント2：上手な重ね着！

インナー（下着）+ミッドラー（シャツ、セーター等の中間着）+アウター（上着）と、服と服の間に「空気の層」を作っていきます。

★ポイント3：3つの首をガード！

首・手首・足首は、熱が逃げやすい場所です。小物（マフラー、手袋、レッグウォーマー等）をうまく活用するようにしましょう。

★オススメ小物★



うまく使って、効果的に寒さ対策を！

寒さが原因で体調不良を訴えていたり、冷感性に悩んでいるにもかかわらず、見た目優先で寒さ対策をおこなっているケースが男子・女子ともにみられます。ファッションも大事ですが、心身の健康があってこそですよ！

暖房の季節

気をつけたい

健康トラブル

やけど・低温やけど

熱源に直接触れない

のど・皮膚の乾燥

部屋の加湿、皮膚の保湿

一酸化炭素中毒

こまめな換気

インフルエンザやノロウイルスなどによる感染性胃腸炎に気をつけよう!!

毎年この時季に注意が必要なのが、インフルエンザやノロウイルスなどによる感染性胃腸炎です。風邪とは異なり感染力が強いので1人1人が正しい知識を持ち、予防に努めましょう。

～インフルエンザについて～

① 感染経路

一番多いのが「飛沫感染」です。感染者の咳やくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染することがほとんどです。ただ、ウイルスの着いたものを触った手で、口や鼻をさわる「接触感染」や部屋の換気をしないために空気中に浮かんたウイルスで「空気感染」することもあります。

② 症状

感染してから発症までの期間は1～2日で、発症すると38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こります。のどの痛み、鼻水、くしゃみや咳が出ることもあります。

③ 予防

- ・食事の前や外出から帰ったら必ず石鹸で手洗いをする。
- ・空気が乾燥すると感染しやすくなるので、部屋を50～60%に加湿する。
- ・人混みへの外出は控え、外出時はマスクをしましょう。
- ・アルコール消毒も効果があります。

④ かかった時の対応

抗インフルエンザウイルス薬を発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が短縮されるといわれているので早めに受診しましょう。また、安静に過ごして、水分・栄養補給、睡眠を十分にとりましょう。

⑤ 気をつけること

- ・咳やくしゃみが出るときはマスクをすること。
- ・とっさの咳やくしゃみは手でガードして、すぐに手を洗いましょう。
- ・迅速検査は発症後12時間以降、48時間以内に受けるのが望ましいです。

マスクの正しい使い方

思い当たるものはあるかな？

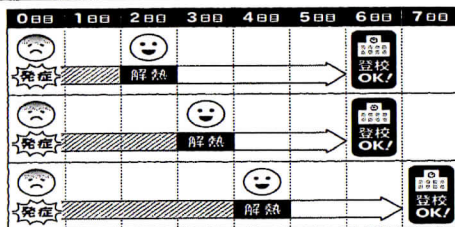
- ☐ 鼻だけ出してつける
- ☐ 上下・裏表は気にしない
- ☐ 一度使ったマスクを翌日も使う
- ☐ 一時的に外すときはポケットに入れる

ひとつでも当てはまった人は、せっかくのマスクなのに効果がないかも…。マスクは、鼻と口を確実に覆ってスキマをなくそう。頭にフィットさせるには、上下・裏表を正しく着用するのも大切。1日つけたら一度ポケットに入れたマスクには、ウイルスが付いて、再度つけると予防どころが病気になるリスクが増してしまう…なんてことも。マスクはなるべく清潔な手でさわって、こまめにとりかえよう。

インフルエンザはいつから登校していいの？

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



～ノロウイルスによる感染性胃腸炎について～

① 感染経路

ほとんどが経口感染です。ウイルスに汚染された食品(二枚貝など)を生または十分に加熱せずに食べることで感染します。また感染した人が手や指を使い調理することで飲み物や食品が汚染し、それを飲食することでも感染します。他にも、感染者の便や嘔吐物が飛び散って口に入ったり、手についたりして、落としたつもりでも手洗いで落としきれず、気付かぬうちに口に入ることもうつります。便や嘔吐物が乾燥して空気中に浮遊して、呼吸とともに吸い込んでしまうことでも感染します。

② 症状

感染してから発症まで1～2日程度といわれています。発症すると嘔吐、下痢、腹痛が数日続きます。

③ 予防

- ・食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。
- ・食品は85℃以上で1分以上の加熱調理をして食べましょう。
- ・感染した人の嘔吐物や便、それらが着いた可能性のあるものには触らない。

④ かかった時の対応

抗ウイルス薬はありません。脱水症状を起こしたり、体力を消耗しないように、水分と栄養の補給を十分に。

※下痢止めの薬は回復を遅らせることがあるので、勝手に飲むのはやめましょう

⑤ 気をつけること

- ・処理をする時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋をしましょう。
- ・便や嘔吐物は乾く前にすばやく処理し、換気も忘れずにしましょう。
- ・床などは拭き取った後、塩素系漂白剤で消毒しましょう。
- ・汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒しましょう。(スチームアイロンも効果あり)

下痢・嘔吐物の処理の方法

1 処理の前にマスクや手袋、エプロン(できればゴーグル)をつける。

2 おう吐物をペーパータオルなどで、きれいにふき取る。

3 ふき取ったペーパータオルは、ビニール袋に入れ、口をきつくしばって、捨てる。

4 ふき取ったあとを消毒液でふく(できるだけ広い範囲を)。

5 使った手袋なども④と同様にして捨てる。

6 すべての作業が終わったら、せっけんをつけて、手をしっかり洗う。

● 消毒液の作り方 ●

500mlの水に 10mlの塩素系漂白剤

500mlの空のペットボトルに半分くらい水を入れ、家庭用の塩素系漂白剤を10ml入れて、さらに水を加えて500mlにし、フタをしてからよく混ぜます。

感染性胃腸炎はいつから登校していいの？

出席停止期間

下痢、嘔吐が軽快し、全身症状が改善するまで
(医師の判断による)

出席停止後の登校について

医師より記入をしてもらった登校許可書を、休み明けの登校時に提出してください。書類は『日出学園中学校・高等学校』のホームページからダウンロードできます。