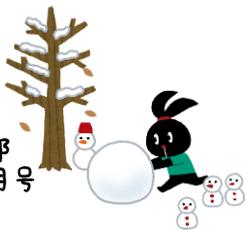


ほけんだより

福智高等学校 保健部
2018. 2月号



● 気持ちを新たに!

新年を迎えて、早くもひと月が過ぎました。いつもと変わらない「毎日」を過ごすことはごく「普通」なこと。けれども、とても「幸せな」ことだと思います。巡り来る時間を使って、今年は何に挑戦したいですか？

3年生はすでに卒業考査を終え、卒業、そして新しい環境での「自立」に向けて自分を磨く時間にしてほしいと思います。1年生、2年生も、「なりたい自分」をイメージして、なにか一つ目標を立てて、健康な1年を送りましょう!

● 3つの「首」をあたためよう!

3つの「首」とは、首・手首・足首のことです。これら部分には大きな動脈が通っており、そこが冷えてしまうと冷たい血液が体をめぐって全身が冷えてしまいます。

体が冷えると、私たちの体は体温を逃がさないように筋肉を引き締めるため、足や手等の体の先端にある細い血管への血流が悪くなってしまいます。血液の流れが悪いと体の隅々まで十分な栄養が行き渡らず、細胞の働きや免疫力も低下してしまい、風邪などの病気にかかりやすくなってしまいます。



+ 3つの「首」を動かして、血行促進!!

● 首の運動

- 1 首をぐるぐる回す
- 2 肩を軽くすくめて、すとんと落とす。※首や肩の凝りも軽減されます♪



● 手首の運動

- 1 両手を組み、ゆっくりぐるぐる回す。
- 2 腕を伸ばして、手のひらを閉じたり開いたりする。



● 足首の運動

- 1 イスに座ったまま足をまっすぐのばす
- 2 かかとを地面につけて、つま先を上げたりおろしたりする。(5秒間キープ)



+ 体を温める食べ物

- ・ 成長するのに時間がかかるもの (にんじん、かぼちゃ など)
- ・ 地中に向かって伸びていくもの (大根、にんじん、ごぼう など)
- ・ 赤、橙、黄いろ、黒の食べ物 (小豆、黒豆、ひじき、レバー、魚の赤身 など)
- ・ 水分の少ないもの
- ・ ナトリウムが多いもの (塩、味噌、しょう油、肉、卵 など)
- ・ 発酵食品や日干しをしたもの (チーズ、漬物、干し魚 など)



冬に多い感染症! 万全な知識で対策しましょう!

インフルエンザ	感染	症状	かかってしまったら	予防	気をつけること
<p>一番多い飛沫感染 感染者のせき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。</p> <p>ウイルスのついたものをさわった手で、口や鼻をさわると「接触感染」や部屋の換気をしないために空気中に浮かんだウイルスで「空気感染」することもあります。</p>	<p>(ほとんど経口感染) ・ 感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが、口から入って感染します。 ・ 人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりします。 ・ 感染した人が調理したものでうつります。 ・ ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べてうつります。</p> <p>ノロウイルスの感染力は、強力!</p>	<p>38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなどが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきができることも。</p>	<p>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1〜2日間短縮されます。早めに病院へ。 あとは、安静・睡眠・水分補給。</p>	<p>・ 食事の前や外出から帰ったら必ず石けんです洗い。 ・ 空気が乾燥するとのが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器で湿度を50〜60%に。 ・ 人ごみへの外出はなるべくやめましょう。</p> <p>アルコール消毒も効果あり</p>	<p>・ せきやくしゃみが出るときはマスクをすること。 ・ とっさのせきやくしゃみは、手でガード。あとで手を洗いましょう。</p>
	<p>ノロウイルス (感染性胃腸炎)</p> <p>おう吐、下痢、腹痛。熱はあまり出ません。</p>	<p>抗ウイルス薬はありません。 ・ 脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。 ・ 1〜2日で自然に治ります。</p> <p>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</p>	<p>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、しっかり中まで火を通して食べましょう。 ・ 感染した人のおう吐物や便、それらが付いたものには触れないこと。</p>	<p>・ 便や吐しゃ物は、乾く前に素早く処理! そして換気。 ・ 床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒。 ・ 汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒。スチームアイロンも効果があります。</p> <p>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</p>	

インフルエンザ いつから登校していいの?

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後
2日
が経過している

発症後
5日
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



インフルエンザと診断されたら...

発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。
※発症日翌日を1日目と数えます。

熱が37度〜38度台のように、高熱がなくてもインフルエンザの場合もあります。疑わしい場合は、早めに病院を受診して、ゆっくりと休養してください。

みんなで守ろう! 咳エチケット

咳エチケットは周りにうつさないためのマナーです。

