

# ほけんだより

福智高校 保健部 2019年1月



## 「エネルギー」の亥年

十二支を草花の成長に例えると、最後の年にあたる亥年には、「種の中にエネルギーをためて、次につなげる」時期だそうです。また、「猪突猛進」という言葉があるように、勇気と冒険の象徴ともされています。まっしぐらに突進していく、そんな勢いのある1年の中で、目標や夢の種を大切に育てていきたいものですね。

なぜイノシシが十二支最後の干支なのかというと、一説には神様のところに一番早く到着したが、猪突猛進で止まることができず、もう一回りしてしまい最後になったとか…。



## 「なりたい自分」は「どんな自分」?

「なんて考えてみただけでも…」と思った人、過去の自分ばかり見ていませんか？自分を信じることができるというのは、「自分が変わってきているんだ!」という実感が持てたとき、それから自分に自信が持てるようになるのだとか。

「そう簡単には変わらないよ」…と自分で自分を押し下げてしまえば、自分に自信が持てないままです。ありのままの自分を受け入れる事も大事ですが、そこから一つ「理想の自分をイメージして」、「変わっていく自分をイメージして」小さな目標をクリアしていきましょう。

「自信」は自分を信じると書きます。  
自信がないのではなく、自信を持とうとしてないだけ。  
人まかせにせず、自分を信じて挑戦してみましょう。



## 春に向けて、もう一踏ん張り!

この春に高校を卒業する3年生たちは、進学や就職等それぞれの進路に向けて、大切な準備期間となります。大学受験を控えている生徒や、総合福祉科の生徒たちは、介護福祉士国家試験に向けて、毎日勉強に励んでいることでしょう。

「疲れたな…」と感じたときは、体のあちらこちらに疲労物質がたまっているサインです。大量の文字を目で追って、頭の中では情報でいっぱい…目の疲れは脳の疲れにも繋がります。しばらく目を閉じるだけでも、脳の休息効果が得られます。全力で勉強して、全力で休憩!!

最後まで諦めず、  
がんばれ!! 受験生!!



## インフルエンザ注意報!

始業式が始まって間もなく、インフルエンザの罹患者が急増し、全学年でインフルエンザによる欠席者は30人近くまでに及んでいます。一人ひとりが体調管理に気を配り、移さない・移らない対策を行いましょう。

### インフルエンザが心配? と思ったら

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あれば、インフルエンザかもしれません。

●早めに病院へ  
抗インフルエンザウイルス薬があります。

●しっかり休養  
安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。学校は出席停止で、欠席にはなりません。

●マスクをする  
家族や周りの人にもうつさないように。

●しっかり飲む  
お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいので飲めるものをこまめに。

インフルエンザの治療薬って?  
発症から48時間以内に服用を始める、発熱の期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいです。



### ＊じつは冬も大切＊

## 水分補給

夏には熱心していたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要なのではないか?と思う人もいますが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

### 「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

### 引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です



## インフルエンザの出校停止期間は

**発症した後5日後、かつ解熱した後2日後を経過するまで**  
(医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも可能です)



### 「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。



### 「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日間くらいです。

## ノロウイルスにもご注意を!

感染性胃腸炎にはウイルス性のものや、細菌性のものがあり、冬に発生する感染性胃腸炎のほとんどがウイルス性の胃腸炎です。

感染	症状	かかってしまったら	予防	気をつけること
<b>ノロウイルス(感染性胃腸炎)</b> (ほとんど経口感染) ・感染者の便や吐しゃ物から手についたウイルスが、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のからうつります。 ・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。 ノロウイルスの感染力は、強力!	おう吐、下痢、腹痛。 熱はあまり出ません。 	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。 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	・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、それらがついたものには触れないこと。	・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。
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				

食事の前、  
トイレの後、  
外から帰った後、  
手洗いの習慣をつけましょう!

