

保健だより

【1月号】
平成31年1月18日
さいたま市立大宮西高校
保健室・保健委員会

1月20日は「大寒」。

一年中で最も寒さが厳しくなる季節になりました。

寒の明ける立春までの半月間、体調管理に一層気をつけて過ごしていきましょう。



【保健室からのお知らせ】

①1/16 (水) 学校薬剤師さんが来校し、教室の空気検査を行いました。

・エアコンを使用する時は、空気の流れを妨げないよう、教室の二酸化炭素濃度が高くなり、頭痛、吐き気、頭がぼーっとする、集中力がなくなるなどの誘因になります。また、感染症の蔓延防止のためにも、換気扇を常時使用したり、1時間ごとに教室の窓を全開し新鮮な空気を取り入れましょう。

②感染症（インフルエンザ、感染性胃腸炎等）の診断を受けた場合は、速やかに手続きをお願いします。

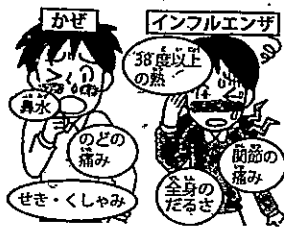
・医師に出席停止の期間を確認し、学校へ連絡をしてください。
・治療後、担任の先生から受け取った「出席停止届（保護者記入）」の用紙に処方箋のコピー等を添付し、速やかに担任の先生まで提出してください。

インフルエンザ

⚠ 大宮西高校でも続々と...

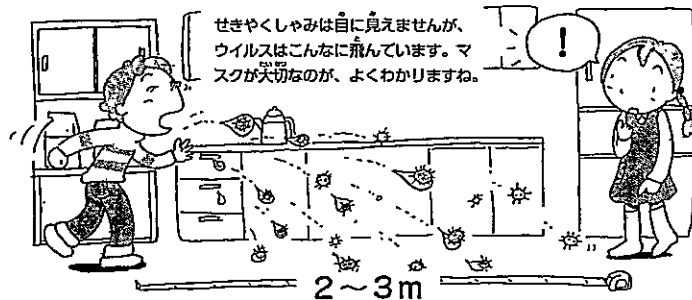
流行中!!

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどのいたみ、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せきなど	悪寒、頭痛、筋肉痛など、全身
熱	37~38℃くらい	38℃以上の高熱
進み方	ゆっくり	急激
治るまで	一定ではない	7~10日くらい



インフルエンザはうつる力が強いので、症状が軽いからと登校してはいけません!! 症状をくらべてみて、インフルエンザではないかと思ったら、必ずお医者さんに診てもらいましょう!!

せきやくしゃみ、こんなに飛んでいます!



せきやくしゃみは目に見えませんが、ウイルスはこんなに飛んでいます。マスクが大切なのが、よくわかりますね。

周りの人の
配役も
ヒモ大切!!

マスクは
鼻からあごまで
しっかり覆うのがいい!

自分の体調が良くても予防になるので、マスクを付けましょう!!

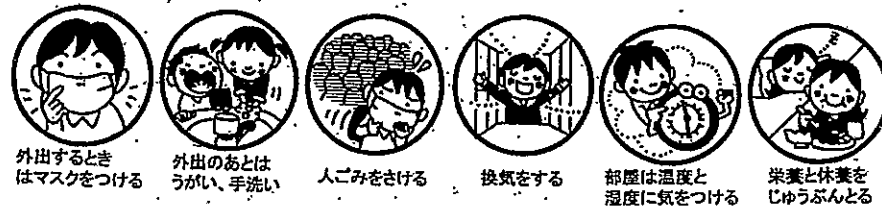
せきやくしゃみでウイルスがばらまかれちゃいます。



周りの友達に
移さない!

- ・毎朝、健康 check!
- ・体温を計ってから登校!
- ・おかしいなと思ったら無理して登校しない様子を見たり受診したりね。

~予防法~



。入りジャンルは、話の運びが
余裕をもって生活しよう!
※ 感染性胃腸炎にも注意!

保健委員担当 2-6
板橋、久保田

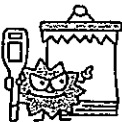
出席停止のわけ & 免疫力アップで予防を

裏面

インフルエンザ

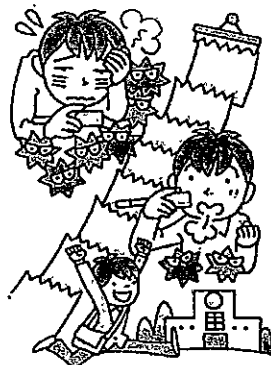
なぜ出席停止なの？

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

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱	発熱	解熱			登校OK!	



「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。



「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。

～しっかり治してから登校しましょう。～

予防に勝る薬なし!!

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B

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。

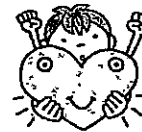


答えはB

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 適度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