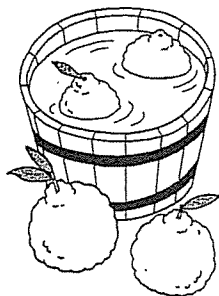


ほけんだより12

平成 29 年 12 月 11 日
旭丘中学校 保健室

12月22日は冬至です。太陽の出ている時間が一年で一番短い日、つまり、夜が一番長い日です。夜の長い日に家庭での時間をゆっくり過ごせたらいいですね。

また、冬至には柚子湯に入る習慣があります。夜空の観察や家族との団らんなど、楽しんでみましょう。

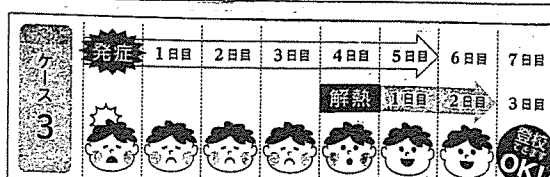
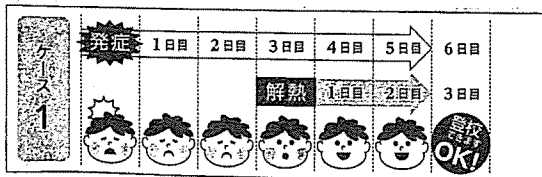


❗気をつけたい！冬の感染症完全攻略❗

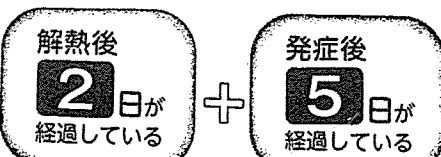
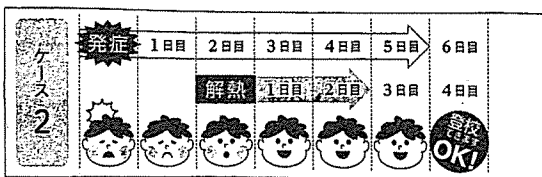
🌞	インフルエンザ	ウイルス性胃腸炎 (ノロウイルス)
多い時期	1月～2月	11月～2月
症状	<ul style="list-style-type: none"> ・38℃以上の急な発熱 ・のどの痛み、鼻水 ・頭痛、関節痛、筋肉痛 	<ul style="list-style-type: none"> ・突然の激しい吐き気、嘔吐、下痢、腹痛をともなうこともある ・発熱は軽度
感染	<ul style="list-style-type: none"> ・人からの感染 飛沫感染、接触感染 	<ul style="list-style-type: none"> ・人からの感染 (嘔吐物からの二次感染、飛沫感染) ・食品からの感染 (汚染された二枚貝)
ワクチン	・予防接種あり	・無し
治療	・抗インフルエンザウイルス薬の服用	・水分補給などの対症療法のみ
予防	・マスク・手洗い・予防接種	・手洗い・食品の加熱 (85℃で90分以上)

インフルエンザの出席停止期間

*発症した後 5日を経過し、かつ、解熱した後 2日 (幼児にあっては3日) を経過するまで



※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



*登校していいのは、この二つがそろった時です。

冬の健康相談室



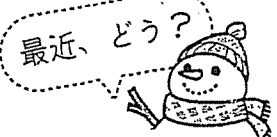
寒いのが苦手。いい寒さ対策、ないかな？

重ね着で層をたくさん作ると、あたたかい空気を外に逃しません。ただし、寒さで体が固まって血の巡りが悪くなっていると、熱が体中に回りません。運動やストレッチで体をほくすのも大事。

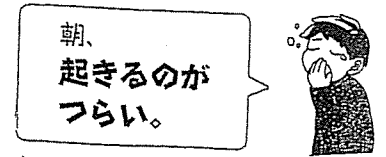


なんだかカゼっぽいかも…

あたたかくして、ゆっくり休むのが一番。水分補給もしっかりしましょう。食欲があるなら、特別に胃に優しいものを食べなくても大丈夫。バランスよく食べて栄養をとりましょう。体力が奪われてつらい、という状態でなければお風呂もOKですよ。



最近、どう？



朝、起きるのがつらい。

寒い朝は、布団から出るのがつらいですね。暖房のタイマーを起床より少し前の時間に設定しておくとし薬に起きられるかも。また、寝る前にカーテンを開けておけば、自然と朝に日の光が部屋に入ってきて、体を目覚めさせるホルモンが出やすくなりますよ。

ウイルスや細菌はこんな方法で感染します



*インフルエンザや水ぼうそう、ノロウイルスなどのように、複数の方法で感染する病気もあります

- 対抗策①.....咳エチケット
咳・くしゃみをするときは、腕やティッシュなどで口と鼻を押さえて、ほかの人から顔をそむけ、1m以上離れる。
- 対抗策②.....手洗い
せっけんと流水で、指や爪の間まで、ていねいに洗う。
- 対抗策③.....マスク
鼻の形にフィットさせ、あごまでしっかりおおうようにつける。
- 対抗策④.....予防接種
発病の可能性を低くし、もし発病した場合でも、重症化を防ぐ効果が期待できる。

* 停止期間終了時には医師に受診し、書類(登校許可証明書)を持って登校してください