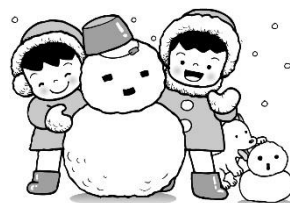


保健便り

1月の保健目標
ノロウイルス感染の予防に努めよう

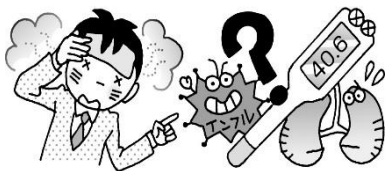
平成29年1月号
八頭高等学校保健室



新しい年になりました。冬休みは楽しく健康に過ごせましたか。

3学期は、次のステップに向けて、より一層充実した学校生活を送りましょう！

インフルエンザが流行し始めました。風邪と比べて特徴的な症状が出ます。どのような違いがあるのでしょうか。

	風邪	インフルエンザ
		
病原体	アデノウイルス、コロナウイルスなど	インフルエンザウイルス
発熱以外の症状	上気道症状（咳、鼻水、のどの痛みなど）	全身症状（倦怠感、筋肉痛、関節痛など）
症状の進行	緩やか	急激
発熱	通常は微熱（37～38度）	高熱（38度以上）
流行時期	1年中	冬季

風邪のような症状に加え、急激な高熱や関節痛などの全身症状がある場合は、早めに受診しましょう。

インフルエンザと診断された場合は、出席停止となり、欠席扱いにはなりません。手続きが必要になりますので、学校に連絡してください。

感染症予防は、自分と周りの人のため！

自分がかからないためだけでなく、感染症のまん延防止のため、予防に努めましょう。

休養・栄養をとろう

マスクの着用

寒くてもさぼらない 手洗いうがい・換気

身体を温めよう



感染症を予防できているかチェックしてみよう！

- | | |
|---|---|
| ☐ こまめに石けんで手を洗っている（帰宅後とトイレの後は最低限する） | ☐ 部屋や教室の換気をしている |
| ☐ うがいをしている | ☐ 部屋を加湿している |
| ☐ 睡眠を十分にとっていて、寝不足でない | ☐ 流行する時期にはマスクを着用している |
| ☐ バランスのとれた食事をとっている | ☐ なるべく人ごみを避けている |
| ☐ 毎日朝食を食べる | ☐ 顔を触らないようにしている |
| ☐ 毎日運動をしている | ☐ 体を冷やさないようにしている |

チェックが多いほど感染症にかかりにくい生活ができています。
ポイントは「予防×免疫力」です。右のページを見てください。

予防

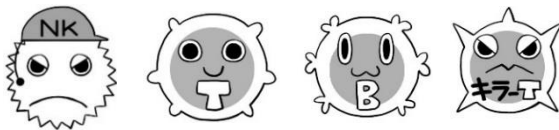
○冬季に流行する感染症の細菌やウイルスは、寒く乾燥した環境を好みます。

免疫

○免疫とは、身体に入ってきた病原菌から身体を守ろうとする働きのことです。

○体温が1度下がると免疫力は30%落ち、1度上がると5～6倍になると言われています。寒い時期は食事や運動によって身体を温めましょう。

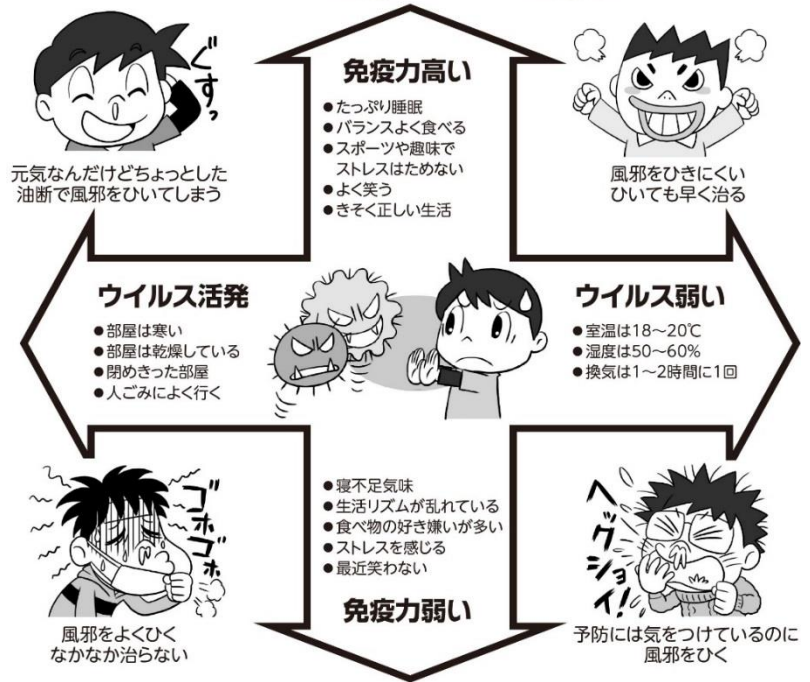
前の表のチェックが増えるよう、生活の中で気をつけていきましょう！



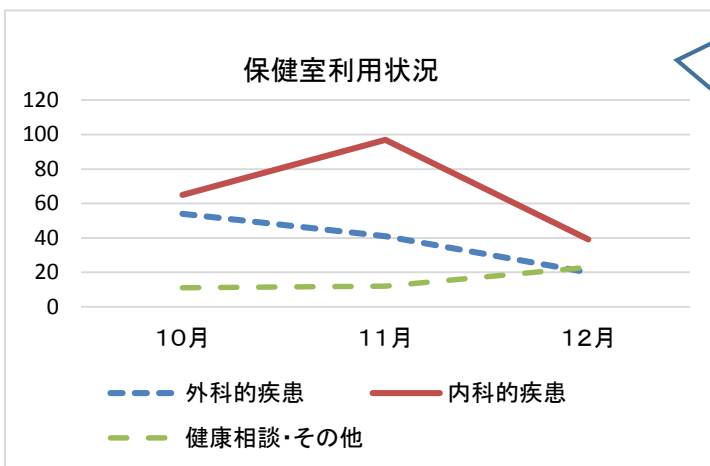
風邪をひかないためには

予 防

× 免疫力



10～12月の保健室来室状況は以下の通りです。



12月は期末考査や冬季休業があったため来室者数は減っていますが、11月頃から風邪や感染性胃腸炎などの感染症での保健室来室や欠席が目立ちました。特に季節の変わり目の11月は、外科的疾患と内科的疾患での来室者数の差が大きくなっています。保健室で休養はしなくても、風邪症状で来室し、検温する生徒が増えたように思います。

保健室コラム



ファイト！！受験生！！

3年生の生徒の姿を見ていると、高3の頃を思い出します。

学校に遅くまで残って勉強したこと、補習に通ったこと、センター試験当日は大雪で大変だったこと…つらい時もありましたが、その分大学生活が楽しく充実していたので、今ではいい思い出です。

受験を通して、本当に周りの人に支えられていることに気づきました。「親に感謝している受験生は合格する」と聞いたことがあります。感謝の思いが確かな頑張りにつながるのでしょうか。日々生活できていることを当たり前だと思わず過ごしたいものです。

何より、健康で過ごすことが一番だと感じます。体調管理も実力のうち！身体に気をつけて過ごしてください。私は、風邪をひかないように毎日りんごを食べていました。(効果があったかは謎ですが…体調は崩しませんでした)

みなさんが実力を発揮して、夢を叶える一步を踏み出せますように…保健室から応援しています！