

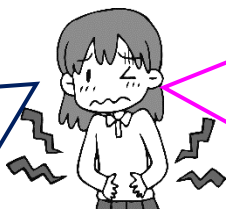
保健便り

発行：県立八頭高等学校保健室 <1月号>

保健目標 ノロウイルス感染の予防に努めよう

感染経路

- ・感染した人が料理した食品
- ・ウイルスが蓄積した、加熱不十分な2枚貝など
- ・患者の糞便やおう吐物からの二次感染
- ・飛沫感染



潜伏期間と症状

潜伏期間：感染から発症まで

24～48時間

主な症状：吐き気、おう吐、
下痢、腹痛、微熱 症状が出ない場合もある。

ノロウイルス感染（感染性胃腸炎）予防は、石けんで ☆手洗い☆

アルコール消毒は効果がありません。石けんでていねいに洗いましょう。

インフルエンザ、感染性胃腸炎は、出席停止となります。登校許可書を主治医から受け取ってから登校してください。許可書は、本校ホームページからダウンロードできます。

本校では、現在はA型とB型が混在しています。

欠席連絡は朝のうちにお願いします。次のことをお伝えください。

○学年、組、名前

○症状（具体的にお願いします。）

（例）熱が38℃、せきが出ます。

○インフルエンザの場合は、

A型、B型

※型が分かっている場合は型についてもお知らせください。

第2回学校保健委員会開催 H30. 1. 11(木)

報告：①環境衛生検査結果について

○照度検査 ○ダニ検査 ○教室内のCO2検査。○ ○

②新体力テストの結果について

③保健委員会活動について（生徒保健委員会発表：スマホ利用についての活動）

協議：スマホ利用について

- ・既読スルーは決して悪いことではない。
 - ・親子間で使い方のルールを決めることが必要である。
 - ・コミュニケーションツールとしては必要であるので、適切に使うようにする。
- ⇒保健委員として、全校への呼びかけ①タイマー設定の推奨 ②自分で計画を立てる。

その他のこと

- ・校内でお菓子を食べる生徒が増えたように感じる。
→間食をすると口腔内の酸性度が上がり、むしばや歯周病になりやすい。
- ・補助食品は良いが、ガムを噛んでいる生徒の多さが気になる。
- ・お菓子を学校に持ってきてはいけないことを周知する必要がある。

換気の必要性あり





保健委員が各クラスで実施したLHRのプレゼンを行い、活動の紹介と今後取り組み方針を発表し、各委員から助言を頂きました。

保健委員コーナー

保健委員が書いた記事を掲載します！テーマも自分たちで決めています。

今月は、2-1、2-2、2-3、2-4の後期保健委員が書きました。

テーマは「防寒対策」です。保健委員のアドバイスを参考にして健康管理をしてください。

カイロの貼る場所による効果的な使い方

- ・首... 太い血管があるため、首を温めることで、全身が効率よく温まる。「大椎(だいつい)」という全身を温めるツボがある。
 - ・背中... 肩から背中にかけて僧帽筋という大きな筋肉があるが、冷えると血流が悪くなり、筋肉が固くなる。そんな時は、肩甲骨の間を温めるとよい。
 - ・お腹... 全身が冷える時、おなをより指2本分下にある「気海(きかい)」というツボを温めるのが効果的。
- ★ 貼る場所によって効率よく温まるので、ぜひ、みなさんもためておいて下さい。

体温を上げる飲み物

・紅茶、生姜湯、ココア、白湯

・リンゴとニンジンのミックスジュース など

体温を上げる食べ物

・ニンジン、カボチャ、タマネギ、レンコン、魚干
・ゴボウ、ジャガイモ、自然薯、玄米、糸内豆、キムチ など

カイロを使用するときには、低体温やけどに十分気をつけましょう。

夜の防寒対策

1. 寝るとき、毛布は掛け布団の上にするよりも、自分の下に敷いて寝る方が、約3℃上がる！
2. 湯たんぽを使う。
無い場合は、ペットボトルで代用可能。(※ヤケドには注意！)
85℃以上の熱湯を入れ、保温性の高い布に入れておくと温かさが長持ちする。
3. 38℃～40℃ほどのぬるめの湯に10分～15分つかる方が、熱いお湯より体の芯から温まり、こめにくい。
(リラックス効果あり)



効果的な防寒対策

1 首3つを冷やさない！

- ・首 (マフラーやネックウォーマーなど)
- ・首 (手ぶくろ着用)
- ・足 (足首が暖められる靴下を着用)

2 体内の熱を出さないように

制服の中にインナーを重ね着よう！

- ・1枚目 (肌着)
- ・2枚目 (綿やウールなどの素材の者)
- ・3枚目 (スウェットなど)

湯たんぽ使用の際には、タオルでくるむなどやけどに十分気をつけましょう。寝るときには布団から出しましょう。