



ほけんだより



和歌山県立田辺工業高校 保健室 2019年1月号 (Vol.18)

新年が始まりました。大きな災害や事故・事件などのない、平穏な年であるよう願うばかりです。
みんなが安全に、充実した毎日を送ることができるよう、心がけてほしいと思います。



寒さ本番!

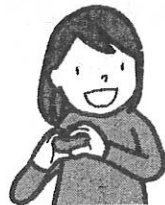
今年は1月6日が「小寒」1月20日が「大寒」です。「小寒」から立春までの間が「寒の内」で、この時期が最も寒い時期だといわれています。

朝起きにくかったり、家を出るのに勇気が必要だったり...インフルエンザや感染性胃腸炎が流行する時期でもあり、免疫力の低下にも気をつけたいところです。

体の冷えを防ぐために、食事内容(すなわち栄養摂取)や食べ方に留意すること、毎日少しずつでも運動すること、毎日入浴してゆっくり湯船につかることなど毎日の生活の中で実践してみましょう。

丁寧な手洗い、質のよい睡眠なども重要です。

そして笑顔を忘れずに。笑顔は自分も周りもほっこりしますし、免疫力アップにもつながるのです。



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、必要ないのでは? と思う人もいるかもしれませんが、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



忘れないで...

防災とボランティアの日

1月17日は「防災とボランティアの日」。1995年、この日『阪神・淡路大震災』が起こり、6000人以上が死亡、4万人以上が負傷。また、都市部を中心に家屋・建物の倒壊、大規模な火災が発生し、交通網・電気・ガス・水道などにも甚大な被害が出ました。当時の被災者救護、その後の復興において学生を中心としたボランティア活動が盛んになったことから、活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実強化を図る目的でこの日が制定されたのです。

地震や津波などの災害は完全に防ぐ術がありません。しかし、被害を最小限に食い止めるための対策を立て、復興に向けて力を合わせることはできます。当時の教訓はいまも生活のさまざまな場面で活かされていますが、過去の事例に学び、日頃から高い意識をもって備えを怠らないことが大切です。



一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

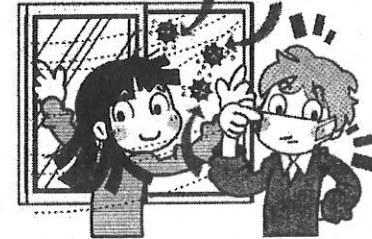
こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。



部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

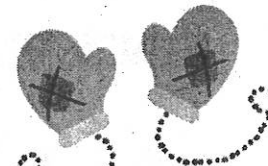
人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。



インフルエンザ

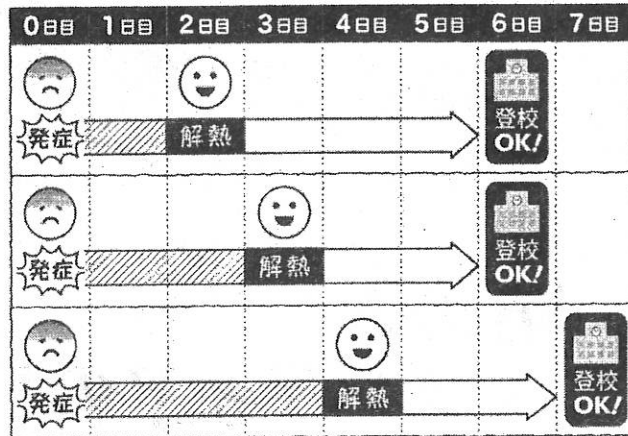
なぜ出席停止なの？

出席停止期間



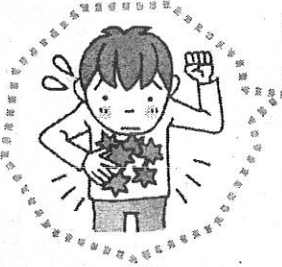
発症した後5日を経過し、
かつ解熱した後2日を経過するまで

※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登校可能



「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。

1月の予定

1月 8日 (火)	始業式
1月 8日 (火) ～ 2月 8日 (金)	平成 30 年度健康推進月間 (※)
1月 21日 (月)	午後 2年生スキー研修結団式 結団式出席のため保健室閉まります
1月 22日 (火) ～ 1月 25日 (金)	2年生スキー研修 引率のため保健室閉まります
1月 23日 (水)	2 限目 3年生薬物乱用防止教室

※ 平成 30 年度健康推進月間の取り組み

- ・感染予防の啓発（手洗いポスター、インフルエンザ予防ポスターの掲示）
各クラスの係委員さんをお願いします。（詳細は別途説明）
- ・身長・体重等の自由計測
自分の過去データとの比較もできます。希望者は声をかけてください。