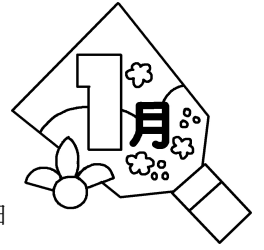


ほけんだより



志布志高等学校 保健室 平成31年 1月10日

☆あけましておめでとーございませう☆

あけましておめでとーございませう。みなさんはいししい年をどんな気持ちで迎えましたか？「〇〇にチャレンジ」「〇〇をやりとげる」「〇〇をやめる」「〇〇な人になりたい」いししい年の始まりにそんな目標や計画を立ててみてはどうでしょうか？『大きな夢』『大きな目標』を立てるのもいい!!それが少し遠く感じたのなら、夢に向かうための『小さな目標』を立てるのもいいですね。小さな成功を重ねて自信をつけていくうちに、いつのまにか大きな夢や目標に近づいているかもしれません。2019年も皆さんが健康で素敵な1年になりますように…。

感染者が増えています!! ★インフルエンザ・感染性胃腸炎要注意★

インフルエンザ

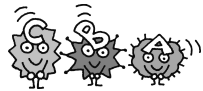
原因: インフルエンザウイルス

感染経路: 飛沫感染→咳やくしゃみなどによって放出されるウイルスを直接吸い込んでうつる。



接触感染→ウイルスが付着した手でもや鼻・口に触れてうつる。

空気感染→ウイルスを含む細かい粒子が空気中を漂い、この粒子を吸い込みうつる。



症状: 悪寒を伴う高熱、全身にだるさ、頭痛、関節痛、鼻水・咳・のどの痛みなどの呼吸器症状、吐き気・嘔吐・下痢などの消化器症状

潜伏期間: 1~5日

予防方法: ワクチン接種が一番効果的。

出席停止: 発熱後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。



感染性胃腸炎

原因: ノロウイルス、ロタウイルス、サポウイルス、アデノウイルスなど

感染経路: 経口感染→ウイルスが人の手などを介して口に入り、うつる。

食中毒→ウイルスで汚染された食品を口にしている。

症状: 腹痛、吐き気、嘔吐、下痢、悪寒、発熱

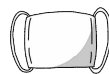


潜伏期間: 1~2日

予防方法: 一番大切なのは『手洗い』。特にトイレに行った後・調理前・食事前には石けんと流水でしっかり手を洗う!!食品は中心温度85℃で1分以上加熱することが大切。

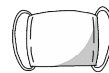
出席停止: 下痢・嘔吐症状から消退した後、全身状態がよければ登校は可能。医師から登校許可が出ているれば、登校可能。

マスク使用時の注意点



常につけていますか？

食事中やうがいをする時などを除いてマスクは常時着用が原則。着けたり外したりしていると感染の広がりを十分に防げません。



すき間があいていませんか？

最近では立体型マスクもありますが、着けた時に鼻やあごの部分を押さえてぴったりと着け、顔のすき間を作らないことが大切です。

早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律[※]で次のように定められています。

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

● 実際の例で考えてみると… ●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令(平成24年文部科学省令第11号)

()に当てはまる体の部分は？

ヒント：イラストの中に全部あります。



- 壁に()あり、障子に目あり。
【意味】どこで誰が聞いているか、誰が見ているか分からない。
- ()の上のたんこぶ。
【意味】何かにつけて気になり、じゃまになるもの。
- 目は()ほどにもを言う。
【意味】目つきには、言葉と同じくらい気持ち表れる。
- 目で見て()でかく。
【意味】注意に注意を重ねる。
- 猫の()に鈴をつける。
【意味】名案に思えても、実行することが難しいことがら。
- ()の荷が下りる。
【意味】責任の重い仕事を終えて、ホッとしている様子。
- のれんに()押し。
【意味】力を入れても手応えがない様子。
- 飼い犬に()をかまれる。
【意味】かわいがり、信頼していた人に裏切られること。
- 能あるタカは()を隠す。
【意味】實力のある人は、ふだんは能力を自慢せず隠している。
- 空き()にまずいものなし。
【意味】おなかがあっていると、何を食べてもおいしい。
- 手も()も出ない。
【意味】どうすることもできない。
- 話の()を折る。
【意味】人の話を途中でさえぎって、続ける気をなくさせる。

□に当てはまる文字を入れ、①～⑤をつなぐと、ある言葉になります。それは、何でしょう？

ヒント：東京オリンピックで注目されています。

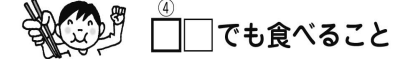
生活リズムの基本になるのは…



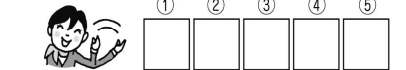
かせ予防で大切なのは、こまめなうがいと…



バランスのよい食事をとるためには…



寒いとき、手足や耳にできるのは…



英語ではhospitality。語源は、病院(hospital)と同じなのです。

番一21 音一11 曜一01 月一6 単一8 題一2 冊一9 展一9 巻一10 ロ一6 目一2 頁一1 【75要】 (44497) 70 (92732) 20 (1751) 20 (97) 920 (2019) 2019

寒～い季節の健康トラブル対策

しもやけ

なぜ起こる？

●寒さで血行が悪くなって炎症を起こします。



起こりやすいのは？

- 手足など血管の細いところや、耳たぶ・鼻先など、冷たい空気にさらされる部分。
- 1日の気温差の大きな時期。



対策は？

- お風呂で温めながら、やさしくマッサージ。
- 症状がひどいときは、皮膚科へ。



くちびるの荒れ

なぜ起こる？

●くちびるは、水分を保つ角質層が薄く、表皮をおおう皮脂膜がないため、乾燥しやすいのです。



起こりやすいのは？

- 空気が乾燥しているとき。
- 水分不足のとき。
- 体調が悪いとき。



対策は？

- リップクリームは表面を保護し、水分の蒸発を防ぐ効果があります。

手足が冷たい

なぜ起こる？

●寒いときは、体温が下がるのを防ごうとして、体の中心部に熱を集めるので、体の端に近い手足は血流が悪くなり、冷たくなります。



起こりやすいのは？

- 体が寒さを感じたとき。
- 下着や靴で体を締めつけているとき。



対策は？

- ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、全身を温めましょう。



低温やけど

なぜ起こる？

●熱さを感じない程度なのに長時間触れて、皮膚の奥まで傷ついた状態です。



起こりやすいのは？

- カイロ、湯たんぼ、ホットカーペットなどの暖房器具に、直接、長時間触れたとき。



対策は？

- カイロや湯たんぼは、皮膚に直接触れないように。寝るときは感覚が鈍るので、特に注意が必要です。



★生活のリズムが乱れないようにしましょう★ 今月は朝課外がありませんが早起きに心掛けましょう！



※一度生活のリズムが乱れると元に戻るは大変です。規則正しい生活を!!

保護者の皆様へ

☆がんばれ！受験生☆

受験生にとってはこれからが本番に向けてのラストスパート当日に実力を十分に発揮するためにも心身共にベストな状態に整えておくことが大切です。

- ★ 体調管理をしっかりとする。
- ★ 朝ご飯をしっかり食べる。
- ★ 夜型の勉強から朝方へ切り替える。
- ★ 心のリラックスも大切。



保健室からも応援しています(^o^)/♪

出席停止が必要と判断された感染症に罹患した場合、学校より学校感染症罹患報告書というプリントを配布しています。出席停止に伴い主治医による受診結果報告書の提出をお願いします。この報告書が提出されない場合出席停止となりますので、ご注意ください。学級担任を通じて保健室まで提出をお願いします。

お手数をかけますが、よろしくお願います。

