

ほけんだより 12月

平成26年 12月 清風中学校

12月31日のことを、大みそかと言います。みそか(晦日)は、月の最後の日のことで、12月は年の最後なので「大」がつきます。英語では、New Year's Eve(新年の前夜)。「最後の日」に1年を振り返りながら「新しい年」に思いをはせる。どちらの言葉も、この時期にぴったりですね。



インフルエンザ予防の5か条

- 一、予防接種
発病の可能性を低下させ、重症化を防ぐ効果があります。
- 二、外出後の手洗い
せっけんと流水で、指や爪の間まで、ていねいに。
- 三、湿度を50~60%にキープ
湿度が低いと、鼻やのどの粘膜の働きが低下し、感染しやすくなります。
- 四、休養と栄養
抵抗力を高めるために必須です。
- 五、人ごみを避ける
混み合った電車やバスなどに乗るときには、マスクをつけましょう。



保健室からのお知らせ

風邪予防にマスクをつけてくれる人を多く見かけるようになりました。自分自身で体調管理をしてきているのは大変嬉しく思いますが、その反面で、保健室にマスクをもらいに来る人も多くいます。

マスクは個人の私物になります。

「保健室にマスクをもらいに行けばいいや!」ではなく、替えの分も含めて自分で持ってくるようにしてください。

今月はこちらに注意!! インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。

突然の発熱・全身の痛み(関節痛・筋肉痛)・頭痛・起きていられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。診断されたら、必ず学校に連絡してください。



マスクの効果

- 1 咳やくしゃみのしぶきが飛び散るのを防ぐ
かぜやインフルエンザのウイルスは、咳やくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、まわりの人の鼻やのどにとりついて感染します。マスクをし、近くにいる人から顔をそむけることで、しぶきが直接かかるのを防げます。
- 2 鼻をさわる機会が減る
無意識に鼻をさわったり、指についたウイルスがドアノブや机などを通して、ほかの人に広がることがあります。マスクをつけることで、直接鼻をさわることが減り、ウイルスの広がりを防ぐ効果が期待できます。



MINIチェック

あなたのからだのバランスは?

- ①両目を閉じ、その場で20秒間足踏み。
- ②目をあけたとき、元の位置から見てどの方向に移動していますか?



移動した側に、からだの重心が傾いています。一方に片寄りすぎないように、ときどきカバンを持つ手や、足を組む側を変えたりするといいですね。

空気が乾燥する季節です

火の用心

暖房器具の近くで、ふざけたり、あばれたりしない。ストーブなどにぶつかって、やけどをすることがあります。また、火事の原因になるので、紙など燃えやすいものを近づけないようにしましょう。



かぜ用心

部屋の中の湿度を50~60%くらいにする。湿度が低いと、かぜのウイルスが増えやすくなります。また、のどや鼻の粘膜が乾燥すると、ウイルスの侵入を防ぐ力が弱くなります。



呼吸法

方法 ●鼻から吸って、鼻から吐く。
効果 ●鼻の中を通る間に冷たい空気が温められ、のどに到達するまでに、ウイルスの多くが取り除かれる。

うがい

方法 ●水をふくんで、ブクブク。
●上を向いて、ガラガラ。
効果 ●のどについたウイルスを洗い流す。
●のどに過度な湿り気を与え、粘膜を守る。

あなたのからだをかぜから守る10の方法



換気と加湿

方法 ●窓や出入口を開ける。約5分で完了。
●ぬれタオルや洗濯物を干しておく。
効果 ●ウイルスを排出し、湿度を高めて、ウイルスが嫌いな環境をつくる。

食べ物

方法 ●いろいろなものを、バランスよく食べる。
効果 ●ビタミンAは、粘膜を強化し、ビタミンC、Eは、免疫力を高める。
●ネギ、ショウガ、ニンニクは、からだを温める。

睡眠

方法 ●早いめに寝る。寒くなく、汗の出ない程度に、着るものを調節する。
効果 ●からだの疲れをとり、免疫力を高める。

手洗い

方法 ●せっけんをつけて、指の間や指先まで、ていねいに。
効果 ●手についたウイルスを洗い流して、少なくする。

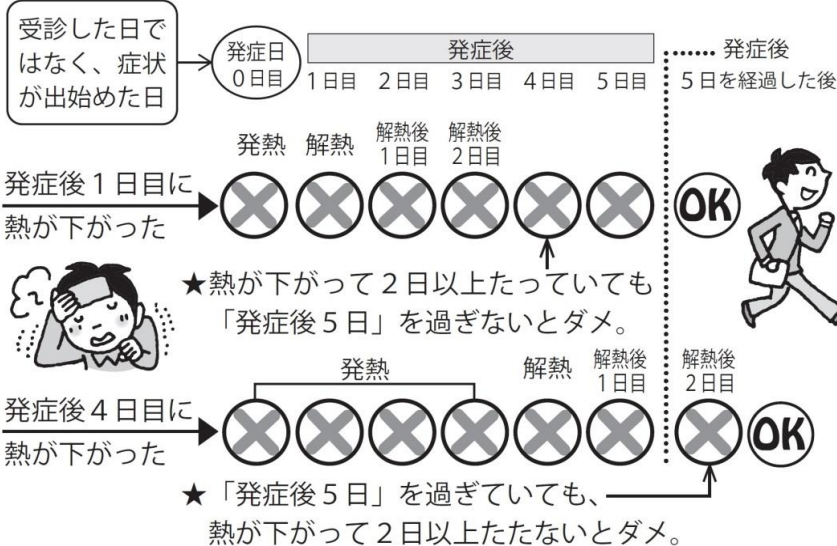
早わかり

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(幼児にあっては、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) 養護教諭・健康担当者の執務必携誌「健」より