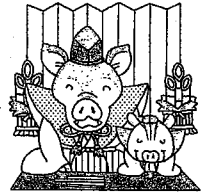


ほけんだより 1月



鹿屋工業高等学校 生徒保健委員会 2019年1月8日 発行

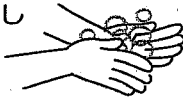
あけましておめでとうございます。新年になり、新学期がスタートしました。みなさん、良い冬休みをすごせましたか？今年、亥年ですね。十二支の最後の年に当たる亥年は、「種の中にエネルギーをためて、次に繋げる。」時期だそうです。みなさんも高校生活を自分の夢や目標を達成するために次に繋げていきましょう。

1月は、寒いので外出する時は、しっかりと暖かい格好で出かけましょう。また、特にインフルエンザには気をつけましょう。

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。

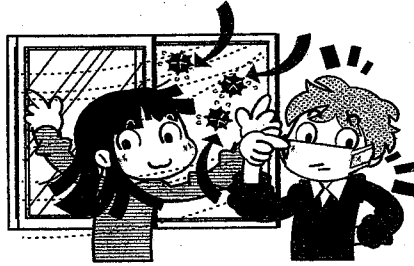
マスクを着用

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。



インフルエンザかな？ と思ったら



普通のカゼの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

●早めに病院へ

抗インフルエンザウイルス薬があります。

●しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。学校は出席停止で、欠席にはなりません。

●マスクをする

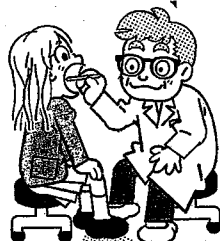
家族や周りの人にうつさないように。

●しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいので飲めるものをこまめに。

インフルエンザの治療薬って？

発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1～2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいです。



ノロウイルスにも 気をつけま



☑ どんな症状になるの？

潜伏期間（24～48時間）のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がり、1～2日続いて治ゆします。軽いカゼのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

☑ 予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いため、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

☑ なってしまったら？

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。

インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

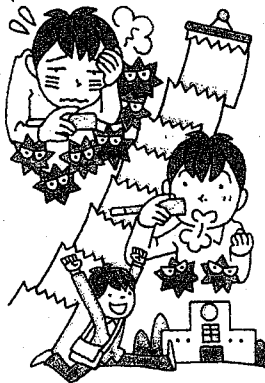
出席停止期間



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

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	登校OK!	
発症	発症	発症	解熱	解熱	解熱	登校OK!	
発症	発症	発症	発症	解熱	解熱	登校OK!	



「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。

おなかの調子が悪い時は...



お正月に美味しいものを食べすぎたり、寒さで冷えておなかの調子が悪くなっていませんか？

水分をとる

下痢が続くと、脱水状態になりやすいです。水やお茶、スポーツドリンクやりんごジュースを、少量ずつ、ゆっくり飲もう

食事はやわらかい&あたたかいもの

消化によく、あたたかいものを食べよう

数回に分けて少しずつ

食事を数回に分けて、少しずつ食べよう

おすすめ食べ物



- ・おかゆ
…消化によく、体もあたたまるよ
- ・すりおろしりんご
…りんごには整腸作用があるよ
- ・野菜スープ
…水分たっぷり。塩分もとれるよ

健康のための重ね着テクはこれで決まり

1枚目

下着を着よう

汗を放置すると冷えてカゼをひくことも。汗を吸ってすぐに乾く素材を選びましょう。



2枚目

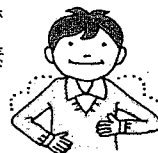
少しの余裕で
空気の層を

ぴったりしたものより、少しゆったりした服で下着との間に空気の層を作るのがポイント。

3枚目

暖かい
ふんわり素材をオン

ニットやフリースなど、それ自体が空気を含んで暖かい素材が◎。



4枚目

アウターで
風をガード

風が通ると暖かい空気が逃げてしまいます。風を通さない上着を。

