

保健だより 1月

2019. 1. 10

保健室

新しい年がスタートしました。この1年、皆さんが元気で充実した毎日が過ごせることを願っています。

さて、3学期はインフルエンザや感染性胃腸炎等の感染症の流行期に突入する可能性が高いです。規則正しい生活習慣は体の免疫力を高めてくれます。十分な栄養と休養をとり、適度な運動とうがい手洗い、換気と加湿（湿度50～60%に保つのが理想）をしっかりと行って、体調と環境を整えましょう。

免疫力をアップさせよう！

これから1年の内で最も寒い時季を迎え、かぜ・インフルエンザや感染性胃腸炎等の流行しやすい状態が続きます。毎日の学校生活を元気に送るためにも、次のようなことに気を付けて、免疫力（かぜ・インフルエンザ等の病気を闘うための体の力）を高めましょう。

①栄養をしっかり摂る

- ・朝御飯を抜いたりせず、3食しっかり摂ろう。
- ・御飯やパンだけで済ませず、肉・魚・野菜等バランス良くとろう。

②十分な睡眠&リラックス

- ・夜更かしせず、睡眠をたっぷり取ろう。
- ・お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船にゆっくりつかろう。
- ・好きなこと、楽しいことをして、ストレスを解消しよう。

③適度な運動

- ・体育や部活動でしっかり体を動かそう。
- ・普段の生活の中で、家の手伝い等、自分が無理なく体を動かせる方法を見付けよう。

④たくさんの笑顔

- ・「笑い」は免疫細胞の働きを活発にすることが明らかになっています。1日に1回でいいので、笑顔を作ろう。

あなたの免疫力をチェックしてみよう！

最近の生活を思い出し、当てはまるものに☑してみましよう。

1	朝食を食べないことが多い	11	体温が低い(平熱が36.0度以下)
2	深夜に夜食を食べたり、間食が多い	12	太りすぎ又はやせすぎ
3	野菜をあまり食べない	13	ストレスを感じている
4	食べ物の好き嫌が多い	14	やる気が出ない
5	食欲がない	15	スマホやパソコンに依存している
6	食べるスピードが早い	16	楽しいと感じることが少ない
7	よく薬を飲む	17	最近、笑っていない
8	抗菌グッズをよく利用する	18	人間関係に悩んでいる
9	睡眠不足が続いている	19	下痢や便秘をしやすい
10	運動不足を感じる	20	かぜをひきやすい、長引きやすい

何個☑が付きましましたか？☑が多い人ほど免疫力が低下している可能性があります。免疫力アップポイントを実践して、生活を改善してみましよう。



インフルエンザかも？症状と対応について

かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



インフルエンザは、体のだるさや寒気、頭痛、筋肉痛、関節痛等の強い全身症状がみられます。熱は38度以上と高く、急激に具合が悪くなります。このような症状がある場合は無理をせず、マスクをして速やかに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	登校可能
出席停止期間	→							

備考

- 発症とは、インフルエンザ様症状（発熱等）が始まった日のことで、必ずしも病院を受診した日ではありません。
- 最短でも発症後5日間は出席停止となります。また、解熱した日によって出席停止期間が延長されるので、上の表を参考にして確認してください。
- 1日の内に発熱と解熱をともに認めた日は、発症期間となります。
- インフルエンザの診断を受けた場合、出席停止の処理上、医師の証明を取り、担任へ提出してください。証明用紙は学校に用意しています。また、学校のホームページよりダウンロードも可能です。医師による証明書記入は有料の場合もありますので御了承ください。