

# 保健だより 11月

2019. 11. 25

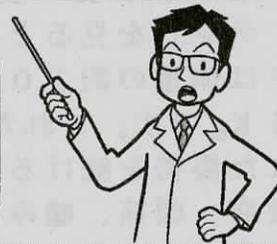
保健室

朝晩は気温が10度を下回り、昼間でも太陽が照っていないと寒さを感じるようになりました。また、空気も乾燥して、肌がかさかさになっていませんか？気温の低下と空気の乾燥は、感染症原因のウイルスが好む環境条件です。うがい手洗いを確実にし、保温や水分補給にも気を配って、インフルエンザ等の感染症に罹らないように過ごしましょう。

## かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎のちがい

病名	症状	熱	せき くしゃみ	鼻みず 鼻づまり	のどの 痛み	関節など 体の痛み	頭痛	腹痛	吐き気 おう吐	下痢
一般的な かぜ		○ 37~38℃	○	○	○	—	○	—	—	—
インフルエンザ		◎ 38℃以上	○	○	○	◎	◎	—	—	—
ノロウイルスなどの 感染性胃腸炎		△	—	—	—	—	—	◎	◎	◎

※おおよその目安です。頭痛や腹痛など、体の状態や症状によって違いはあります。



現在、宇和高校ではインフルエンザの生徒はいませんが、西予市では、小学校でインフルエンザが出ています。弟妹から感染することがあるかもしれません。家族にインフルエンザが出た場合はなるべく接触を避け、上記の表のような症状がある場合には早めに病院受診するようにしましょう。

インフルエンザの  
予防接種  
を受けておこう

接種してから効果が出るまで約2週間かかるので、受験をひかえている人は早めに接種しておくといでしょう

こまめな換気で「ビルくうき」

寒い季節、暖かい空気が逃げないように部屋を閉め切ったままにしていると、空気はどんどん汚れていきます。また、とくにストーブなど「燃やす」タイプの暖房器具では空気中の酸素が失われます。寒くてもこまめな換気が欠かせません。そのポイントは…

- ◎空気(風)の「通り道」をつくる
- ◎1時間に1回くらいを目安に

換気が不十分な状態が続くと、生命の危険が生じることもあるので要注意です!

## 保健講話について

11月18日(月)に、宇和島の長野産婦人科 助産師坂本都志江先生に保健講話でお話していただきました。ちょっと恥ずかしいような怖いような話、そして最後は幸せな気持ちになれるお話だったと思います。みんな、真剣に聴いていて、感想も素直な温かい気持ちを書いている人が多く、ほっこりしました。



性に関することは、なかなか人に聞けない部分だとは思いますが、分からないまま誤った判断をしたときに失うものはとても大きいです。授業で分からないことがあったら教科担当の先生に質問するように、性に関することでも分からないことや悩むことがあったらいつでも大人に聞いてください。

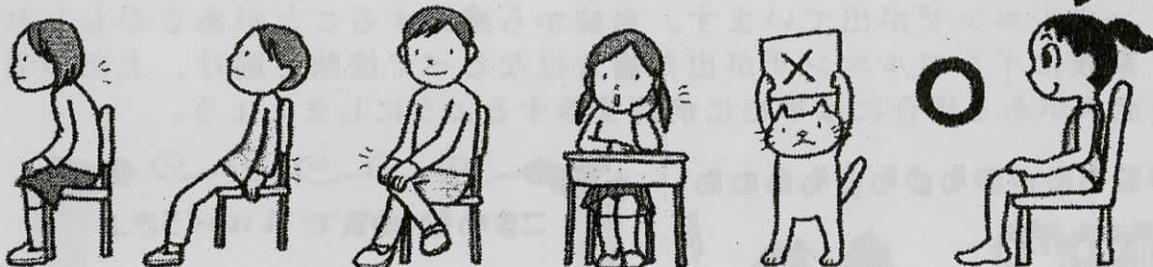
坂本先生の講演の内容でも、もう一度知りたい、確認したいことがあるときは、保健室まで連絡してください。

## 姿勢、大丈夫ですか？

皆さんは普段、自分の姿勢を意識していますか？授業中、食事中、読書をするとき、テレビを見るととき…どんな姿勢をしていますか？

頭の重さは体重の約10%とされています。体重50Kgの人なら5Kgです。これだけの重さを、首や肩が支えているので、崩れた姿勢を続けることは体全体のゆがみにつながり、肩こり、腰痛、頭痛、噛み合わせのずれ等全身に影響が出ます。良い姿勢は集中力のアップにもつながります。意識して姿勢を正しましょう！

背筋を伸ばして、足の裏を床につけ、いすに深く座ります。



## 保健室より連絡です

① 1学期に行った健康診断の結果、病院に行くよう紙を渡していた人で受診が済んだ人は、受診結果を保健室に提出してください。

まだ受診していない人は、時間を見つけてなるべく早めに受診し、受診結果を保健室に提出してください。

② 学校管理下(授業中、部活動中、休み時間、登下校中等)でけがをし、病院受診をしたことのある人で、医療費が支給される手続きをまだ行っていない人は保健室まで言いに来てください。書類を渡してはいるけれどまだ提出していない人も、早めに保健室まで持ってきてください。