

健康通信 1月号

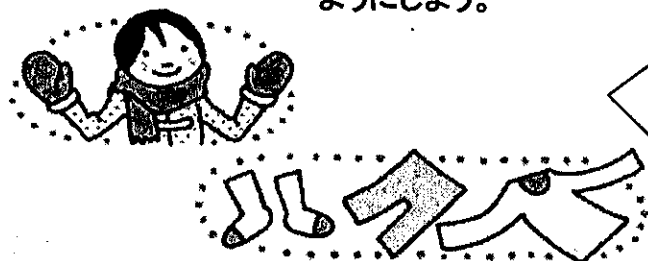
平成30年1月10日
名古屋市立滝ノ水中学校
保健室



新しい年が始まりました。今のクラスの仲間と過ごすのもあと約2か月です。限られた時間の中で毎日を大切に有意義に過ごしてください。

1月の保健目標は「風邪を予防しよう」です。これからますます寒さが厳しくなっています。寒さ対策をしっかりと、体の免疫力が落ちないようにしてください。しっかりと栄養をとり適度な運動をすることも大切です。

① 上手な寒さ対策で体の免疫力が落ちないようにしよう。



基本は、下着をきちんと着ます。

カイロも上手に使うとよいですよ。かぜのひき始めなどに効果きめんです。体温を上げる場所のポイントがあり、背中の中(首より)や腰に貼るとよいでしょう。

学校ではカイロを表に出さない(手に持たない)決まりです。しっかりと身につけましょう。

3つの首(首、手首、足首)を冷やさないように意識します。

特に、首には太い血管が通っているので、外からの冷気から守りましょう。外から温めるアプローチは、体が冷えるのを防ぎます。

また、首の保温はのどの粘膜を守ります。粘膜は口や鼻から入ってきたウイルスや菌の侵入を防ぐ役割をしています。夜寝る時には肩や首を冷やさないようにするとさらによいでしょう。

② 体を動かして体温を上げよう。

保健室に来室する人の中で、体温が35度台の人がいます。体が冷えていると血流や代謝が悪くなり、様々な体調不良を引き起こす原因になります。

外から温めると同時に、体の内側からも温めるように意識しましょう。筋肉や関節を動かします。

＜首(首・手首・足首)を動かす＞

・ぐるぐる回す。

・肩は、軽くすくめてストンと落とすのを繰り返す。回す。

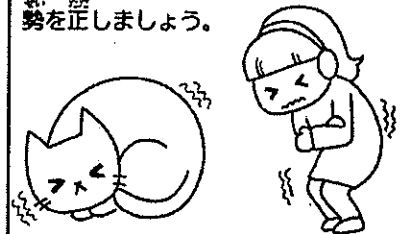
＜全身を動かす＞

・足踏み、ラジオ体操、ストレッチ、スクワット等

<コラム>

寒いと姿勢が悪くなるのはなぜ？

なるべく寒さにふれないように、体が丸くなってしまいます。意識して姿勢を正しましょう。



② 栄養で免疫力を高めよう。

基本は、朝ごはんをしっかり食べます。冬場は特に温かいものを食べるように意識しましょう。朝食は体温や代謝を上げる役割をしています。温かい飲み物やみそ汁・スープがよいですね。

また、タンパク質(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品)や果物を積極的に摂るようにしましょう。

インフルエンザの流行シーズンです！

手洗い、うがいの励行、十分な睡眠など予防に心がけてください。
ウイルスの多いところ(人混み)に行かないようにするのも感染予防です。

インフルエンザにかかったら...

インフルエンザに感染すると普通のかぜの症状の他に、高熱や悪寒、関節・筋肉など全身の痛みといった重い症状が出ます。普段から手洗い・うがい、換気などの予防を徹底することが何よりも重要ですが、もしもかかってしまった場合には、以下のことを守って、回復に努めてください。

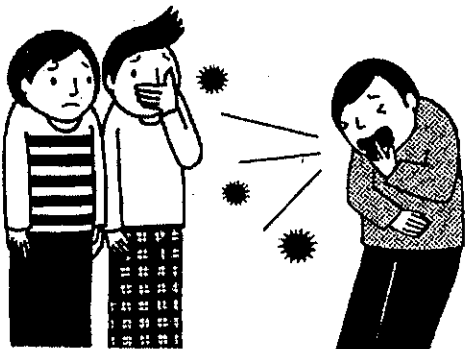


<p>早く受診する</p> <p>抗ウイルス薬があります。 48時間以内に診断を。</p>	<p>しっかり休む</p> <p>はい...</p> <p>インフルエンザと診断されたら出席停止。安心して休養を。</p>	<p>しっかり飲む</p> <p>お茶、水、イオン飲料、スープ、何でもいので飲めるものを。</p>	<p>マスクをする</p> <p>24時間 着用のススメ</p> <p>他の人に広げないように。自分の回復も早まります。</p>
--	--	--	---

インフルエンザの出席停止期間は、学校保健法で「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」と定めています。発症して抗ウイルス薬(リレンザ・タミフル等)を処方されて熱がすぐ下がっても、ウイルスを排出し続けるため5日を経過するまで(発症日は0日)出席停止の扱いになります。登校日は主治医の指示にしたがってください。

インフルエンザと診断された場合は、「診断を受けた病院名」「インフルエンザの型」「欠席期間」を担当まで知らせてください。

「せきエチケット」



口や鼻を覆わずにせきやくしゃみをしている人はいませんか？なんと、ウイルスはせき1回で約2m、くしゃみ1回で3mも飛ぶのです。「せきエチケット」とは、まわりの人にうつさないようにするためのマナーです。

こんなことに気をつけよう



●症状があるときは、マスクをつける

せきやくしゃみが出るときは、マスクをきちんとつけましょう。ぴったりと鼻とあごに沿わせて、顔とマスクの間にすき間ができないように、両手でマスクを覆って押さえます。



●肘で口や鼻を覆う

せきやくしゃみが出そうになったときは、腕の内側で口や鼻を覆って、人のいる方向から顔をそらします。また、手で覆った場合は、すぐに石けんでしっかり洗うようにしましょう。

マスクの予備をかばんに入れておきましょう。使用後は家庭で捨てます。