



保健だより

令和2年1月
高萩高等学校 保健室



新しい年の始まり。何か目標を立てましたか？どんな目標も頑張りの積み重ねが大切です。その土台となるのは元気な体と心。目標達成のためには欠かせません。大きな目標とあわせて、健康の目標も立ててみてはいかがでしょうか。

今年も保健室は、体と心の健康のお手伝いをしていきます！



冬の健康 そととなか



かぜ

ひいてしまったら、
どうする？

〇×クイズ



- 1** かぜをひいたら
すぐ病院に
行かなくちゃダメ

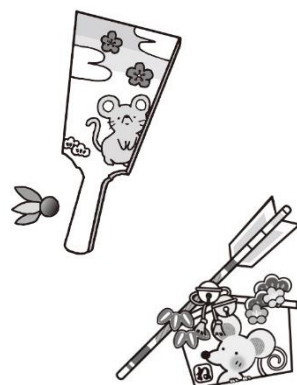
✕ 症状がよほどつらくなければ、無理に病院に行くより、家で暖かくして休養をとるほうが、早く治る場合もあります。病院でもらう薬は症状をやわらげる薬。「治す」のは体の力です。
- 2** 熱を下げるには
厚着をして
汗を出すのがいい

✕ 熱があるときに厚着をすると、汗をかきすぎて脱水症状を起こす危険があります。発熱時は快適な温度が一番。薄着+掛け布団で調節しましょう。
- 3** 熱が出たらすぐ
解熱剤で
下げたほうがいい

✕ 発熱は体の中のウイルスを弱らせ、体の「治す力」を活性化します。解熱剤でむやみに下げると、回復が遅れることもあります。ただし熱でつらすぎる場合は、解熱剤で下げるのもOKです。
- 4** 微熱でも元気
なら、お風呂に
入ってもいい

○ 元気があったら、お風呂で温まるのはOKです。ただし長風呂は体力が奪われるのでお勧めしません。湯冷めにも注意しましょう。
- 5** 下痢をしている
ときは水分補給
をひかえる

✕ 下痢のウンチで水分がたくさん出てしまうので、水分を補給するのは大事です。ガブ飲みするとすぐ下痢便で出てしまうので、白湯や経口補水液を少しずつこまめに飲みましょう。



波を知り
己を知れば
百戦殆うからず

インフルエンザと
自分を

知るべい!

WANTED! インフルエンザウイルス

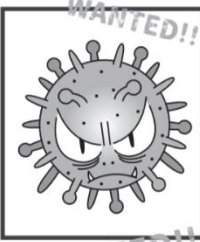
大きさ

0.1 ミクロンくらい
(1 mmの10,000分の1)

仕事

細胞をのっつて
どんどん仲間を
増やす

- 体内にウイルスが急激に増えて症状が出る
- 排出するウイルスが増えて感染力が強くなる



特技

変身
排除しようとする免疫細胞に見つからないように毎年形を変える

出身

水鳥の腸内?
水鳥の感染から始まっていると言われていた(鳥から直接ヒトに感染することはほとんどない)

こうして広がるインフルエンザ

接触感染



感染者が触れたスイッチやつり革などから手についたウイルスが口や鼻から侵入して感染

飛沫感染



感染者のせきやくしゃみでとんだ水滴と共にウイルスを吸い込んで感染

感染者

ガードするには



せっけんを使ってしっかりと。アルコール消毒も有効です。



飛沫以外にも、口元に手が触れるのを防ぎ、接触感染予防にも。



潜伏期でも感染力があります。普段からせきエチケットを習慣に。

空気感染はしない?

感染者の呼気にもウイルスが含まれていて、狭い空間に一緒にいるだけで感染する可能性があるのではないかと、最近の研究で指摘されています。



あなたのウィークポイントは?

V5インフルエンザ検定

ポイント	項目	点数	小計
免疫	毎日三食食べている	1 2 4 6	/30
	栄養バランスよく食べている	1 2 4 6	
	睡眠時間を十分確保している	1 2 4 6	
	適度な運動の習慣がある	1 2 4 6	
	ストレスを溜めないようにしている	1 2 4 6	
予防	こまめな手洗いを心がけている	1 2 4 6	/30
	正しい手洗いの方法を知っている	1 2 4 6	
	人混みを避けている	1 2 4 6	
	部屋を適度に加湿している	1 2 4 6	
	予防接種を受けている	1 2 4 6	
対策	病院に行って検査を受ける	1 3 5 8	/40
	所定の日数は登校・外出しない	1 3 5 8	
	マスクを正しくつける	1 3 5 8	
	使ったティッシュはすぐに捨てる	1 3 5 8	
	こまめに水分補給を行う	1 3 5 8	



△ 1 ~ 39 ...がんばりましょう

○ 40 ~ 84 ...もう少し

◎ 85 ~ 100 ...よくできました

合計

/ 100

免疫

の点数が低かった人

抵抗力が弱まって、かかりやすくなっているかも。普段から規則正しい生活を心がけましょう。



予防

の点数が低かった人

インフルエンザに備える力が弱い。自分は大丈夫」なんて思わずに、予防のための行動を。



対策

の点数が低かった人

感染を拡大させてしまうかもしれません。周りの人へのあたたかい配慮も忘れずに。



かかった場合は
出席停止!

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