

ほけだより 12月

平成 28 年 12 月 18 日
豊橋中央高等学校
保健室

12月21日は冬至です。太陽の出ている時間が1年で1番短く、ということは1年で1番夜長い日。くつろいだ気分も長い日です。柚子湯に入るにも冬至の習慣。他にも夜空の観察や家族との団らんなど、ふだんできないことをゆっくり楽しむこともいいですね。

インフルエンザの季節です。予防は手洗いとうがい！！体調を崩さないように気を付けて、楽しい冬休みにしましょう。また、3学期に元気に会いましょう。

カゼ、インフルエンザの季節です 3つのポイント・チェックで元気に乗り切ろう！

免疫力チェック!

あてはまるものにチェックをつけよう

- ① 睡眠を7時間以上とっている
- ② 1日3食、栄養のバランスよく食べている
- ③ 生活リズムはくずれないようにしている
- ④ 適度な運動をしている
- ⑤ ストレスは上手に発散している
- ⑥ よく笑うほうだ
- ⑦ 平熱は36度以上ある

予防力チェック!

あてはまるものにチェックをつけよう

- ① 外出から帰ったらうがい・手洗いをしている
- ② 人ごみにはなるべく行かない
- ③ 人ごみの中や流行時にはマスクをする
- ④ 部屋の湿度は加湿器で50~60%を保っている
- ⑤ こまめに換気をしている
- ⑥ 鼻や口をやたらに触らない
- ⑦ インフルエンザの予防接種を受けた

知識力チェック!

○か×か、答えよう。正解はいくつ?

- ① 生活リズムの乱れと、免疫力の低下は関係ない
- ② 笑うと活性化する免疫細胞がある
- ③ 体温が下がると免疫力も下がる
- ④ 手洗いは石けんを使うと効果が上がる
- ⑤ マスクで鼻や喉の湿度が上がると、ウイルスが入りにくい
- ⑥ ウイルスが苦手な環境は、室温約20℃/湿度50~60%
- ⑦ 飛沫感染だけ気をつければいい

答え

- ① × 十分な睡眠と整った生活リズムで免疫力は上がります
- ② ○ NK細胞という免疫細胞は笑うと活性化します
- ③ ○ 体温が1℃下がると免疫力は約30%低くなるといわれます
- ④ ○ したふりはダメ。石けんを使って、20秒以上の手洗いを
- ⑤ ○ 鼻や喉のウイルスを追い出す線毛は、湿度が高いと活性化します
- ⑥ ○ ウイルスが活発になるのは低温で乾燥した環境です
- ⑦ × 空気感染や接触感染にも気をつけなさいといけません

結果は? カゼ・インフルエンザに打ち勝つ力はどれくらい?

三角形を描いてみよう。三角形が大きいほど打ち勝つ力が強くなる!

免疫力
チェックの数は?

予防力
チェックの数は?

知識力
正解の数は?

▶**免疫力をつけよう!**
同じ環境にいても、カゼやインフルエンザにかかる人とかからない人がいます。これは免疫力の差。たくさんチェックがつく生活を心がけよう

▶**予防しよう!**
カゼやインフルエンザの原因はウイルスがからだに入ること。できるだけ入れないよう、普段から予防を心がけよう

▶**知識をもと!**
免疫力をつける生活も、予防に大事なことも、理由をきちんと理解していると効果が違います。「なぜ?」を知って、きちんと実行しよう

マスクの3つの効果

ピッタリフィットで効果UP

- ワイヤを折り曲げて鼻に合わせる
- 顔の大きさにあったサイズを選ぶ
- プリーツはほほにすき間ができない程度に、あごまで伸ばす

鼻や口から侵入しようとするウイルスをブロック

マスクで鼻やどの湿度が上がるとウイルスを追い出す線毛が活発に働きます

ウイルスいっぱいの手で顔を触る回数が減ります

インフルエンザにかかった際は、学校に連絡を忘れずに

もし、インフルエンザで休んでしまった場合は、欠席ではなく【出席停止】扱いとなります。学校に登校してはいけない状態で、忌引と同じ扱いとなります。学校指定の出席停止の用紙を提出してください。(診断書をとる必要はありません。病院から出席停止の用紙をもらえる場合は、そのまま学校に提出してください。)

インフルエンザの出席停止期間の数え方

インフルエンザ発症後、学校へ登校可能になるには下記の2つの条件を両方、満たさないとはいけません。解熱後2日が経過していること発症後5日が経過していること発症とは発熱の症状が現れたことを指します。日数の数え方は発熱が始まった日は含まず、翌日からを発症第1日目と考えます。



出席停止期間は、インフルエンザを100%制圧する、というよりも、1人1人が停止期間をしっかりと休むことによって感染のスピードを緩やかにし、規模を縮小する効果があります。



出席停止について

出席停止の用紙とは、学校感染症に罹患した場合、提出していただく医療機関を受診した証明書のことです。本校HP“保健室”のコーナーから出席停止の用紙がダウンロードできるようになっています。必要な際は、ぜひご利用ください。

※その環境に無い場合は、今までと同様に保健室まで出席停止用紙を取りに来てください。