

ほけんだより 2月

浜松大平台高校
定時制 保健室
2019年2月19日

寒い日が続きますが、風邪やインフルエンザの予防はできていますか。下記の症状が出たら、病院を受診しましょう。感染症に負けないために、食事、睡眠等の生活習慣を一人ひとり見直してみましょう。

風邪とインフルエンザの違い、知っていますか？

風邪

のど・鼻の症状が中心
のどの痛み、鼻水、鼻づまり、
くしゃみ、咳
熱はあまり上がらない

インフルエンザ

全身症状があり、急激に発症する
38℃以上の発熱、頭痛、関節や筋肉の痛み
+ のど、鼻、咳などの風邪の症状

風邪・インフルエンザ予防のための ★正しい手の洗い方★

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



熱が上がってから12時間以上、48時間以内に病院へ！熱が出てすぐに病院へ行くと、検査の結果が出ないことがあります。反対に、遅過ぎると薬の効果が出にくくなります。

～「うつらない」・「うつさない」ための取組の徹底～

- こまめに手洗い
- 咳エチケット（ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けない等）
- なるべく人混みを避け、マスクを着用。
- 室内の換気を行うとともに、適度な湿度を保つ。
- 十分な栄養と睡眠をとり、健康管理につとめる。

～インフルエンザにかかったら～

症状が疑われる場合は、学校を休み、受診する。インフルエンザと診断されたら医師の指示を守って服薬し、外出を控えるとともに、十分な休養をとる。（家庭内でも咳エチケットを）

インフルエンザの出席停止期間

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。（熱が出た翌日を1日目とする。）

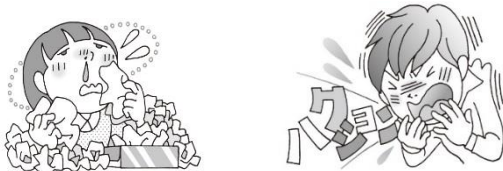
登校許可証明書

学校のホームページから印刷できます。登校したら、必ず担任の先生に提出してください。

花粉症について



スギやヒノキ等の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水等のアレルギー症状を起こす。今年も多く飛散するようなので、今までかかったことがない人も注意しよう。



カゼかな？ もしかしたら花粉症？



の後に鼻水、鼻づまり。スギ花粉が飛ぶ季節だから、これまで花粉症ではなかった人も、「もしかしたら…」と、気になりますよね。

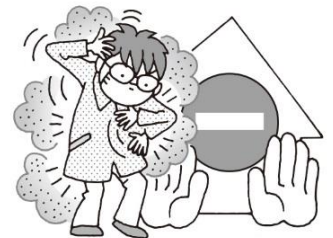
カゼ？ 花粉症？ ▼チェックしてみよう

- 熱はない
- くしゃみが連続して出る
- 目がかゆい
- 鼻水が透明でサラサラ
- 鼻づまりがひどい
- 他にアレルギーがある



たくさん当てはまったら、花粉症かもしれません。耳鼻科やアレルギー科を受診してみるといいですよ。

花粉がよく飛ぶ時間帯は、一般的に 11 時～15 時。マスク、めがね、帽子で花粉を防ぎましょう。また、帰宅した時は、玄関のドアを開ける前に、花粉を払いましょう。



～花粉症対策していますか～

★花粉がつきにくい服を選ぶ
ウールやニットは花粉がつきやすい。コートはツルツルな素材を。

★フィットするマスクをつける
鼻からあごまで覆うものを。

★飛散量をチェック
最高気温が高め、南風が強いときは注意！

★こまめな手洗い
手に花粉がついたまま、顔を触らないように。

★換気は、カーテンを閉めて。
開ける幅を 10cm 程度にすれば花粉を 75%減らせる。

★湿度を保つ。

★洗濯物は、部屋干しで。



“笑う”だけで、 心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



“笑う”と他にもいろいろないいことが

脳の働きがよくなる 血液の流れがよくなる

自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる 幸福感がアップする

大笑いなくても、笑顔だけで効果はあるそうです

保健室からのお知らせ

・歯医者、眼科(視力)へ行っていない人は、来年の検診までに受診しましょう。

・保健室で、マスクやタオル、体操着等貸し出しはしません。自分の身の回りのことは、自分で管理しましょう。使いたい時にないと困ってしまいます。