

保健室からこんにちは

平成26年1月15日
大谷中・高等学校 保健室



いよいよ新年がスタートしました。1月5日の小寒から2月3日の節分までの、一年中で最も寒さの厳しい時期を「寒中」といいます。かぜやインフルエンザの流行もこの時期にピークを迎えるので感染予防につとめましょう。今年一年が、皆さんにとって健康で実りの多い一年になりますように。

インフルエンザ…これからが流行の本番です

まだまだ続けて かぜ・インフルエンザ予防

- こまめにうがい、手洗いをする
- 十分な休養、睡眠をとる
- 咳エチケット(マスクの着用など)
- バランスの良い食事をとる
- 室内の湿度を50~60%に保つ
- 人の多数集まる場所への外出を控える

咳、くしゃみ、鼻水、のどの痛み等のかぜ症状のほか、急な高熱(微熱の場合もあります)、頭痛、倦怠感、寒気、関節痛等が出たときはインフルエンザの症状ですので要注意です。具合が悪いときは、早めに医療機関で診察を受けましょう。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱							
発熱							
発熱							
発熱							

- ※1 発症日翌日を1日目と数えます。
- ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

ノロウイルス等感染性胃腸炎に注意を

冬季は特に、ノロウイルス等を原因とするおう吐、下痢等の症状がよく見られます。ノロウイルス等による感染症や食中毒に対し、正しい知識を持って予防しましょう。

【感染性胃腸炎の主な症状】

下痢・おう吐・吐き気・発熱・腹痛等。通常1~2日症状が続いた後、回復。

【主な感染経路】

- ◆二枚貝類の生食(カキなど)
- ◆ノロウイルスに汚染された食品や飲料水、器具等



【二次感染を予防するには】

- ◆普段から調理の前や食事前、トイレの後は石けんで手を十分に洗いましょう。
 - ◆おう吐物などを処理するときには、使い捨てのビニール手袋を使用しましょう。
 - ◆おう吐物などを処理するときには、すぐにふき取る・乾燥させない・消毒するの3原則を守りましょう。
- ※学校では、おう吐物は先生が処理します。生徒の皆さんは触らないでください。

知っていますか?
ショウガのパワー

つくってみよう
かぜのひきはじめに...

ショウガ湯

おろしたショウガを適量のお湯で煮る

お好みで、ハチミツやメープルシロップを入れて飲みやすく♪

からだランキング

次のうち、からだの水分量が一番多いのは誰でしょう?

- ①赤ちゃん ②女性 ③男性



私たちのからだには、たくさんの水分が含まれています。その量は、体重の約50(女性)~60(男性)%。赤ちゃんはもっと多くて、約75%が水分です。正解は①です。からだの水分とは、血液、リンパ液、胃液、だ液、涙などですが、これ以外にも、内臓や脳、骨や関節にも水分があります。私たちのからだをつくる細胞の一つ一つに、水分が含まれているのです。熱があるときや下痢の後は、水分が不足しがちですから、こまめに水分を摂るようにしましょう。

インフルエンザ・感染性胃腸炎(ノロウイルス等)は出席停止です。登校再開時は、登校許可書を提出をお願いします。