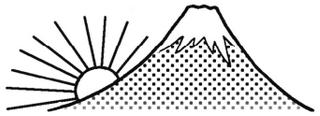
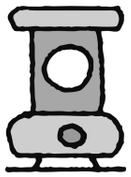
ほけんだより

平成26年1月8日
神港学園神港高等学校
学 校 保 健 委 員 会



あけましておめでとうございます。寒い日が続いていますが、体調を崩している人はいませんか？寒くなると、マフラーをする人が多いと思います。東洋の考え方で、首の後ろには「風」というツボがあり、ここを冷やすと「風邪」をひきやすいと言われています。寒くなるとマフラーをするということは、東洋医学から見ると、理にかなっている事のようです。

そして、この季節に注意しなくてはいけないのが、インフルエンザです。昨年は本校でもインフルエンザが流行し、学年閉鎖や学級閉鎖が必要となり、春休みに振り替え授業を行いました。インフルエンザは人から人へうつる病気です。そのため、個人個人の予防が、家族や学校の中でインフルエンザを広げないための予防へとつながっていきます。まずは、個人個人がインフルエンザにかからないように、予防を行いましょう。



インフルエンザとかぜの違い

かぜは、さまざまなウイルスによってひきます。普通のかぜの多くは、のどの痛み、鼻水、くしゃみやせきなどの症状が中心で、身体がだるくなったり、関節が痛くなったりすることはありません。熱が出ても、インフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

インフルエンザに負けない身体を作る３つのポイント

①バランスのとれた食事
バランスのよい食事とは主食・主菜・副菜がそろった食事です。1日3食しっかり食べましょう。

②運動
新陳代謝がよくなり、身体の抵抗力が高まります。

③睡眠
しっかり寝て、身体を休めることが大切です。

これもマナー！せきエチケット！

インフルエンザはせきやくしゃみをしたときに、口か飛び出すしぶきに混じったウイルスが身体に入ることによってうつります。これを飛沫感染と言って、1～2メートルくらい飛びます。

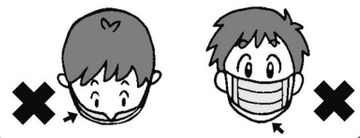
せきやくしゃみをするときには周りの人にうつらないよう咳エチケットに注意しましょう。

せきエチケット

①せきやくしゃみを、他の人に向けてしない
②せきが出るときはできるだけマスクをする
③手のひらでせきやくしゃみを受け止めた時は、すぐに手を洗う

マスクの正しい付け方

①鼻と口の両方を確実におおう
②ゴムとひもを耳にかける
③フィットするように調節する
マスクをつけたときに、鼻の部分にすきまがあったり、あごが大きく出ていたりする場合は効果がありません。



保健室からのお知らせ

もし、インフルエンザにかかった場合は**「出席停止」**という措置をとることができます。（休んでも欠席ではなく、出席しなければならない日数から休んだ日数を引きます。けして出席したことになる訳ではありません。）

「出席停止」とする場合は**「治癒証明書」**という届けと**病院で処方された薬の内容が分かる書類**を提出する必要があります。

インフルエンザで学校を休んだ場合は必ず提出しましょう。