

保健便り 11月

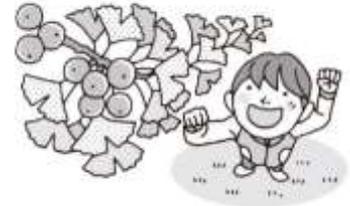


R1. 11. 5

今治西高校保健室

担当 201 202HR

11月8日は立冬で、暦の上では冬が始まります。まだまだ秋晴れの日も多く、昼間は過ごしやすいですが、朝晩は冷え込むので、風邪をひいている人も多くみられます。本格的な冬が来る前に、風邪やインフルエンザに備えて、免疫力を高めておきましょう。



☆☆☆全員が知っておきたいカゼとインフルエンザ☆☆☆

①カゼとインフルエンザの違い

②予防

様々なウイルス・細菌が原因

カゼ

- せきや鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- 37度台の発熱が多い
- 症状は軽め
- 発症はゆるやか

インフルエンザウイルスが原因

インフルエンザ

- 上気道症状に加え関節痛や倦怠感などの全身症状も
- しばしば38度以上の高熱
- 症状が重い
- 急激に発症する

自分の体は自分で守る
カゼ・インフルエンザ予防

- 手洗い
- 換気
- 睡眠・休養
- 加湿
- 人混みを避ける
- バランスの良い食事
- 過度な運動
- ストレスをためない

インフルエンザには予防接種も有効です。
病気を寄せ付けないために、
自分でできることから始めてみませんか？

③発症したかと思ったときは…どうすればいい？

治療薬があります

カゼには症状を緩和する薬しかありませんが、インフルエンザにはウイルスに直接効く薬があります。処方された薬を飲めば、重症化を防ぎ、症状の出る期間を短くできます。インフルエンザを疑ったら医療機関を受診しましょう。また、インフルエンザと診断された場合には、学校へ連絡をしてください。

登校はできません

解熱後2日が経過し、かつ発症後5日経過するまで
出席停止！

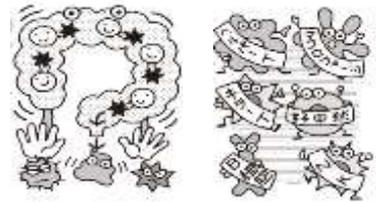
前	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱					登校OK	
発症					解熱			登校OK

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

生徒保健委員会より

今年は早くもインフルエンザが流行し始めており、これは例年よりも約2か月早いそうです。また、湿度が比較的高いため、冬ほど感染力はありませんが、それでも十分な注意が必要です。ここでは、カゼやインフルエンザにかからないようにするために、二種類の免疫と、それぞれの免疫力を上げる方法を紹介します。

一つめは粘膜免疫です。これは、体の中に入ろうとするウイルスを、目・鼻・口・腸の粘膜でブロックする、というものです。この免疫を上げるには、善玉菌の代表格である乳酸菌と、そのエサとなるオリゴ糖を含むヨーグルトなどを食べるのがおすすめです。



二つめは全身免疫です。これは、粘膜を突破したウイルスや細胞を、全身の免疫細胞が捕まえて攻撃する、というものです。この免疫を上げるには、食事の栄養バランスの調節、ストレスの発散、十分な睡眠が良いでしょう。

これら二種類の免疫力を十分に上げて、今年の冬も元気に乗り切りましょう。目指せ、皆勤賞！

11月9日は「いい空気」の日で換気の日です。教室には二酸化炭素だけでなく、風邪などの原因になる細菌やウイルスが大量に存在します。授業に集中し、風邪を予防するためにも、アルコール消毒だけでなく、換気も心がけましょう。また11月はいい〇〇の日がたくさんあるので、この機会に、本当に「いい生活」を送れているのか、見直してみましょう。



献血への御協力ありがとうございました

10月8日、献血車に来ていただき、校内で2年生男子、3年生男女と教職員を対象に、献血を実施しました。献血をしてくれた生徒の感想を紹介します。



父がよく献血に行っており、その影響もあって受けてみることにした。針が普段見るものより太く少しビビってしまったけど、職員の方々の丁寧な対応で落ち着いて望めた。近くで行われる時があれば今後も協力したいと思う。

2年男子 T・Wさん

初めての献血でしかも採血時間が10分と長く、緊張したのですが、人のために役立ってよかった。貴重な体験をありがとうございました。 3年男子 N・Iさん

初めてだったので緊張したけど、音楽がかかっていたり、話しかけてくれたので楽しかったです。 3年男子 D・Sさん

少しでも役に立てたらと思い、献血に参加しましたが、実際に採血をすることはできませんでした。献血をしてくださる方々は、私たちの健康に十分配慮してくださっていて、次回もし機会があれば協力させていただきたいと思いました。 3年女子 K・Hさん