

保健だより 1月

令和6年度 第10号
2025.1.9(木) 利府高校保健室

新しい年が始まりました。新たな気分でスタートを切っていると思いますが、何をすることも健康な身体が重要です。昨年末は「インフルエンザ」感染症が流行しましたが、年が明けても警報レベルを超えているので、今後も注意して下さい。病気の予防には『マスク・消毒・換気』が有効です。また、十分な睡眠・栄養を心がけて、ウイルスを寄せ付けない健康な身体づくりを目指しましょう。

風邪・インフルエンザのAorB!!

風邪を早く治す
常識クイズ

1 熱が上がり始めに、寒気がするときは...



温かくしてからだを休める



すぐに解熱剤で下げる

答え A

熱は身体の免疫反応。保温と休養は、免疫力を活発にします。解熱剤を飲んでも治療にはなりません。

2 熱が高くてつらいときはどうする？



厚着で汗を出す



薄着で熱を外に逃がす

答え B

寒気がしたら暖かく、暑いと感じたら薄着で熱を逃がします。厚着をすると熱の放散ができなくなって、身体の周りで熱がこもり、体温が上がります。また大量に汗をかいて水分補給をしないと、脱水症状になります。

3 食欲がないときはどうする？



栄養が必要
なので、無理にでも食べる



無理に食べなくてもいい

答え B

食欲がないときは胃腸に影響が出ているので、無理に食べても負担になります。ただ、風邪のときはいつもよりさらに水分補給が大事です。こまめに少しずつがポイントです。

「出席停止報告関係」について



昨年の12月は「インフルエンザ」感染者が増加し、本校においても「学年閉鎖措置」を取る形となりました。今後もますます「インフルエンザ」や「新型コロナウイルス感染症」・「マイコプラズマ肺炎」等様々な感染症に罹る場合もあります。学校医の先生(りふの内科クリニック)からは、感染症の予防には「マスク推奨・手洗いと消毒・教室の換気」の基本的な対策が重要であるとの助言を頂きました。「いつもと体調がおかしいな…。なかなか風邪症状が治まらないな…。」と言う場合は、必ず専門医を受診してください。なお登校後体調不良等で早退する場合は、保護者の方と連絡を取りながら対応いたしますので、ご協力をお願いします。(連絡先の確認)

★「出席停止」の場合は、登校後に報告書をお渡しします。その際、受診した病院の領収書か調剤薬局の明細書(コピーで可能)が必要となりますので、必ず準備をお願いします。また、昨年「インフルエンザ」に罹り、出席停止報告書(封書)を渡されているが、まだ提出していない人と言う場合は早急に担任の先生へ提出してください。(領収書等をなくした…と言う場合は、保健室に相談してください。)

カゼをひいたときの

解熱剤はむやみに使わない……………**ホント**

熱はウイルスと戦う免疫細胞の力を強めるため、脳の指令で上がっているのです。ただし高熱が続くと体力を消耗するので解熱剤で下げます。



お風呂に入ってはダメ……………**ウソ**

体温が上がると免疫力も高まります。蒸気による加湿もどにいいです。ただし嘔吐や下痢、高熱があるときは入らないほうがいいでしょう。



厚着で汗をだすと治る……………**ウソ**

熱があるのに、厚着で無理に汗をかくと、体力を余分に消耗します。



水分をこまめにとる……………**ホント**

食欲が落ちると水分の摂取量も減ります。発熱のために汗も多く出るので、水分の補給は大切です。



保健室からの連絡

冬休みに病院を受診しましたか？

- * 冬休みを利用して、「歯科」や「視力」の治療はできたでしょうか？受診した場合は、以前配布した「受診報告書」を、担任→保健室へ提出してください。受診が済んでいて、報告をしていなかった人は、保護者記入のうえ、担任→保健室へ提出してください。
- * 冬休み中、講習や部活動等でケガをして病院を受診した場合「災害共済給付」対象となりますので、連絡して下さい。また手続きにおいて書類が未提出の場合は、早めに提出してください。特に3年生は卒業も近くなるので、早めの提出をお願いします。また、医療費助成等の措置が適応されている市町村もありますので、その場合はお知らせください。

免疫力を高めてウイルスに負けない身体を

体を冷やさない

体温が下がると免疫細胞の活動が低下します。とくに首や手足は冷えやすいので、外出をするときはマフラーや手袋をしましょう。

十分な睡眠を

過労や睡眠不足は体力を低下させ、免疫力を弱めます。疲れをためないよう十分に睡眠・休養をとって、規則正しい生活をしましょう。

栄養バランスのよい食生活を

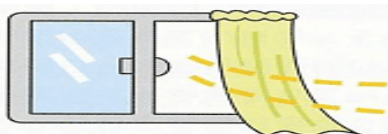
バランスのよい食事ですべての栄養素をとり、体の免疫力を高めるビタミンCやたんぱく質、粘膜を丈夫にするビタミンAなどをしっかりと摂りましょう。『緑黄色野菜や果物、青魚やレバー』等を積極的に摂り、体を温める『しょうが』や疲れに効く『たまねぎ、にんにく』なども摂りましょう。



※教室の環境は整っていますか？

●換気をしていますか？

ベランダ側の窓と廊下側の窓を開けて、対角線上に換気しましょう。



●手指消毒液は空になっていませんか？

空になっていたら保健室で補充をしましょう。

