

保健だより

平成30年1月9日

1月

港区立赤坂中学校
保健室

あけましておめでとうございます。平成30年が始まりました。新しい年に心機一転、身も心もさわやかに生活したいですね。冬本番の1月。風邪・インフルエンザにかからないように自己管理をしっかりしてください。

かぜとインフルエンザ



本校でも2学期にインフルエンザに罹患した生徒がいます。インフルエンザとかぜは違うものです。インフルエンザをただのかぜと思ってほうっておくことのないようにしてください。

| | 病原体 | うつりかた | 発病 | 熱 | 寒気 | 体の痛み |
|---------|-------------|---------------|-----------|-----------------|----------|------|
| かぜ | ウイルス、細菌など | あまり多くの人にうつらない | 比較的ゆっくりなる | あまり高くない | 比較的軽い | 弱い |
| インフルエンザ | インフルエンザウイルス | 多くの人にうつる | 突然なる | 38~40℃くらいの高熱がでる | とても寒気がする | 強い |

●熱が出たら2日以内に医師の診断を受けてください

インフルエンザにかかったかなと思ったら無理をせず、すぐに医師に診てもらってください。最近抗ウイルス薬によってウイルスの活動を抑える治療ができるようになってきました。かかったかなと思ったら医療機関で治療を受け、早期回復に努めてください。この抗ウイルス薬は一般の薬局、薬店では買えないので、医師に処方してもらってください。



インフルエンザは出席停止です！！

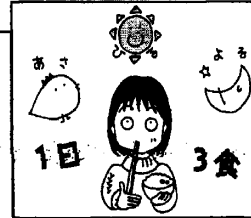
インフルエンザは感染症です。出席停止の期間は発症から5日間を経過する、かつ熱が下がってから2日を過ぎるまでとなっています。熱が下がったからといって勝手に学校に来てしまうと他の生徒にうつしてしまいます。学校に登校する場合は必ず医師から診断書をもってきてください。保護者の方には学校感染症登校連絡票を書いてもらう必要がありますので、インフルエンザにかかったら必ず学校にお知らせください。



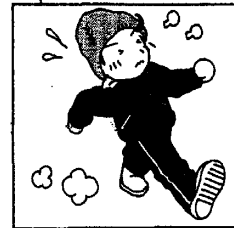
心を健康にする5つの方法



目標をつくり、それを少しずつでもいいので、確実に実行していく努力をすること。

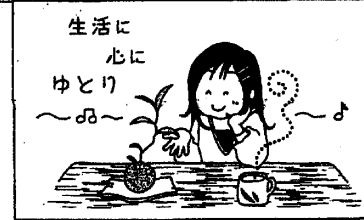
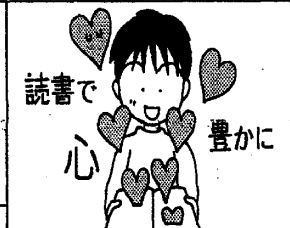


運動、休養、栄養のバランスをよくし、体の調子をいつも整えておくこと。



「どうせうまくいかないから」と言ってあきらめないで、失敗しても、「今度こそ」と、立ち向かっていくこと。

勉強でも趣味でも、自分で自信の持てるものを身につけておくこと。



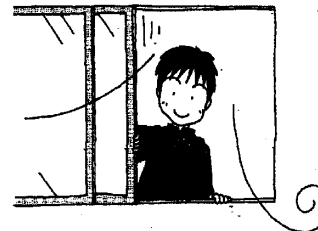
心に余裕を持って、失敗したり、間違えたりしたときに反省はするけれども落ち込まないようにすること。

みなさんは心のゆとりがありますか？
心にゆとりがないと他の人のことを考えられなくなります。自分ひとりで生きているわけではないので心にゆとりを持ってみんなのことを考えて生活しましょう。

部屋の空気 定期的に入れ替えていますか？

Q. どうして換気が必要なの？

A. 暖房で保温された部屋はとても乾燥しています。そして風邪などのウイルスは乾燥が大好き！そして皆さんの体内へのウイルスの侵入を防ぐのどや鼻の粘膜は乾燥が大嫌い！ということは…。換気をしてウイルスを出さないでいると風邪をひきます。



Q. どれくらいの時間、換気すればいいの？

A. 1時間ごとに5~10分を目安にしてください。1ヶ所だけでなく部屋のドアなどもあけて空気の流れをつくるのがきれいに換気をするコツです。