

ほけんだより 11

平成 29 年 11 月 2 日
旭丘中学校 保健室

朝夕の寒さが厳しくなると、紅葉は赤くなります。
季節が秋から冬へと進むサインのようです。
旭丘中の生徒のみなさんの中にも風邪をひいている人、
発熱で早退する人が増えてきました。これからの季節には、
今まで以上に手洗い・うがいをしっかりして予防に努めましょう。



かぜとインフルエンザは、どう違うのでしょうか

風邪 (かぜ)

インフルエンザ

<p>風邪症候群ともいいます。 原因となるウイルスは、200 種類以上あり、年間を通して流行します。 鼻やのどの症状が中心です。 たいていは、数日で回復します。</p>	<p>インフルエンザウイルスが原因。 高熱、からだの痛み、頭痛など、 全身に激しい症状が起こります。 感染力が強いので学校は「出席停止」 (下に詳細)となります。</p>
--	---



- ・じわじわと症状が進むかぜに対し、インフルエンザは急激に症状が出ます。
- ・インフルエンザは肺炎や脳症などの合併症を起こすこともあるので油断は禁物です。

病院で出席停止といわれたら…担任にお知らせください

風邪かなと思って医療機関に受診して伝染病である場合には、ドクターから「出席停止です…学校で用紙をもらってきてください」と言われると思います。そのような時は…

- ① 学級担任に受診結果を電話などでお知らせください。または、出席停止関連の書類の入った封筒を学校まで取りに来ていただいて、直接口頭でお知らせください。
- ② 主治医より出席停止期間の指示が出されます。その後、再登校できる日を書類に書いていただいて、再登校日に学級担任に出席停止届を渡してください。

* 出席停止となる伝染病 *

1 種	エボラ出血熱、クリミア、コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、重症性呼吸器症候群、鳥インフルエンザ
2 種	インフルエンザ、百日咳、麻疹(はしか)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、風疹(3 日ばしか)、水痘(水ぼうそう)、咽頭結膜熱(プール熱)、結核、髄膜炎菌性髄膜炎
3 種	コレラ、赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、その他の感染症(溶連菌感染症、ウイルス性肝炎、手足口病、伝染性紅斑、ヘルパンギーナ、マイコプラズマ感染症、流行性嘔吐下痢症など)

換気のおすすめ

みんなの吸う空気です。クリーンに保ちましょう!!



二酸化炭素	ウイルスや細菌	ニオイ
換気をしていないと、二酸化炭素が増えて酸素不足になり、頭がぼーっとします。頭痛の原因にもなります。	換気をしないとウイルスや細菌がみんなの教室に居続けます。風邪やインフルエンザのまん延にもつながります。	汗、体臭、給食の臭いなど、いろいろなものが混ざって教室にこもって、人によっては気持ちが悪くなることもあります。

早寝・早起き・朝ご飯

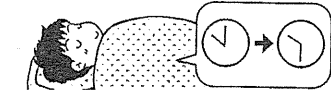
規則正しい生活習慣のためには、夜は暗い中で眠り、朝は朝日をたっぷり浴びて起きるとい、人間が大昔からやってきたあたりまえのことをすることが大切といわれます。中学生には自分で生活習慣を整えたり、朝食を作ったりというのは少し難しい人もいるかもしれませんが、おうちの方のご支援・ご協力をよろしくお願い致します。
規則正しい生活習慣を身につけるには、あたり前のことをあたり前にやるだけだった

早寝のためには…

人間の体は、夜になると眠くなるようにできています。「メラトニン」というホルモンが、眠りに作用してくれます。メラトニンの分泌は、受けた光の量によって調節されているので、夜中でも明るい照明の中にいると、メラトニンの分泌量が減り、眠くなりにくくなってしまいます。寝る 1 時間前には部屋を暗くしましょう。(就寝前のスマホのまぶしさは…×)



スッキリ起きるためには…



毎朝、起きる時間になると、目覚めのために働くホルモンが大量に分泌されて、一日を元気に活動できる状態にしてくれます。ただし、これらの変化が毎日きちんと起こるためには、起きる時間が決まっていることや朝の光を浴びることがとても大切です。

朝ご飯の習慣はとても大切です。

朝ご飯を食べると体温は上がり、寝ている間に消費したエネルギーの補給ができます。これで、今からスタートする一日を活発に活動できる準備が整います。給食時間まで活動エネルギーが持続するよう、朝ご飯をしっかり食べてきましょう。

