

ほけんだより 1月

大宮光陵高校
保健室

新しい年が始まりました。何か目標を立てましたか？どんな目標も、頑張ることの積み重ねが大切です。またその土台となるのは元気な体と心です。大きな目にあわせて、健康の目標も立ててみましょう。

1月20日は「大寒」で一年の中で最も寒い時期と言われています。これからが冬本番です。冬休みで乱れた生活リズムを切り替えて、寒さに負けない体を作りましょう。



今年1年の健康目標を決めよう!

- ・毎日6時に起きる
- ・毎日朝ごはんを食べる
- ・ごはんを食べるときは一口30回以上かむ
- ・テレビを見るときは夜8時までにする
- ・など

いきなり難しい目標にせず、「がんばれば続けられるかな」と思うものにするといいですよ。

換気と元気

開めきった部屋は…

ごはんや汗のにおい、ウイルスや細菌、二酸化炭素などがこもったまま

だから、換気!

- ・休み時間になったら5~10分換気する
- ・空気の通り道ができるよう、窓を2個所以上開ける

もしかして急性胃腸炎?

胃腸炎になると、腹痛・下痢・嘔吐などの症状が出ます。長くても2週間ほどで自然に治ると言われていますが、脱水症には注意が必要です。



- ・泣いても涙が出ない
- ・おしっここの量が少ない
- ・など

これらは脱水のサインです。お茶や水ではなく、経口補水液を飲ませてあげてください。

本当に急性胃腸炎??

腹痛や嘔吐に加えてこんな症状はありませんか?

- ・便に血が混じる
- ・吐いたものが黄色や緑色
- ・意識がもうろうとしている など

重大な病気が隠れている可能性があるため、すぐに医療機関を受診してください。



インフルエンザ

なぜ出席停止なの?

出席停止期間



発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

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	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱		解熱			登校OK!	
発症				解熱		登校OK!	



「解熱した後、2日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1~3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3~5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。

「発症した後、5日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

笑って一年過ごすよ

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く — カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである — ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。



笑って一年過ごすよ

