



保健だより 1月

今月の目標：インフルエンザ等、感染症に注意しよう。安全な行動
山高保健室 NO. 10 H30. 1

あけましておめでとうございます。皆さんは新しい年をどんな気持ちで迎えましたか？
1年生は学校にも慣れ、いよいよ2年生に向けいろいろなことを考え、行動していく時期になりましたね。
2年生は、学校の中心となる3年生、そして自分の進路について決めていく年です。
そして、3年生はあと少して卒業です。残り僅かな日々をどう過ごすか、それは卒業後の生き方にも影響していくのではないかと思います。誇らしい気持ちで卒業を迎えてほしいと願っています。

なんの数字かな？

38℃

38℃をこえる熱が急に出たら、カゼではなく、インフルエンザかもしれません。



空気が乾燥すると、鼻やのどの、インフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。湿度は50~60%に保ちましょう。

50~60%



48時間以内



熱が出てから48時間以内に、抗インフルエンザウイルス薬を飲むと、発熱期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスも少なくなります。

インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mmで、とげのあるイガグリみたいな形をしています。



10,000分の1mm

インフルエンザに
関係のある数字です

12~3月

インフルエンザの流行する期間です。特にしっかり予防しましょう。



インフルエンザがうつるのは熱が出る前日と当日、そしてその3~5日後まで。くしゃみやせきの中のウイルスでうつります。熱が下がるとウイルスの数も減っていきます。

2+5日



1~2m

せきやくしゃみと一緒に出たインフルエンザウイルスは、つばの重さで1~2mしか飛ばません。けれど乾燥した部屋でつばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空气中に浮かんで遠くまで行くことができます。

部屋が乾燥していると、インフルエンザウイルスは1日たってもまだまだ生きのびています。湿度を約50%にすると、6~8時間後にほとんどいなくなります。

6~8時間



12月に、学校薬剤師の原田先生に「教室の換気及び保温等」の検査をしていただきました。

その結果・・・・・・・・「二酸化炭素の数値が高く、定期的な換気が必要だ」という結果でした。

1年2組 授業開始時 3100ppm 換気後 2000ppm 終了直前 1500ppm
2年3組 授業開始時 1900ppm 20分後 2100ppm 終了直前 1900ppm
二酸化炭素濃度の数値です。基準値は1500ppm以下となっています。

2000ppmを超えると、頭痛・眠気・注意力散漫等の症状がでることもあります。

大切なことは 「休み時間ごとに教室の両側の窓を、2～3分開ける」ことです。教科担任の先生に授業終了後、窓を開けるよう生徒に伝えていただくようお願いしてあります。協力をお願いします。




学校医そして産業医の平岡先生にも、12月に学校を巡回していただきました。

そして湿度について教えていただきました。

冬場の最適湿度は50～55% 各部屋で工夫してこの湿度を保つことが望ましいそうです。

教室の1つの方法としては「換気すること」だそうです。

保健室でよく見る症状に **プチアドバイス**


<p>頭が痛い</p> <p>こりが頭痛につながっている人も多いようです。首や肩を回すストレッチがオススメ。 鎮痛薬も上手に活用しましょう。 痛みをがまんしすぎると薬が効きにくくなる可能性があります。</p> 	<p>せきや鼻水が出るのどが痛い</p> <p>冬の乾燥した冷たい空気です弱ったのどや鼻の粘膜の潤いを保つにはマスクが役立ちます。 他の人にうつさないための、「せきエチケット」としても忘れずに。</p> 	<p>熱がある</p> <p>熱は体が病原菌と戦っている証。無理せず休むのが回復への近道です。 ただし、突然の高熱はインフルエンザの可能性もあるので、病院で必ず検査をしてくださいね。</p> 
---	--	--

4つの冷え性改善ポイント


服装

- ・からだを締め付ける衣服は着ない
- ・重ね着をする
- ・靴下や腹巻を使って、腰から下を冷やさない

食べ物

- ・栄養バランスのよい食事をする
 - ・冷たいものをとりすぎない
 - ・からだをあたためる食材をとる
(大根、かぼちゃなど冬が旬の野菜、しょうがなど)
- 

生活

- ・睡眠時間を十分にとる
 - ・シャワーだけでなく、湯船にもつかる
- 

運動

- ・ストレッチで血液循環をよくする
- ・からだの熱を発する“筋肉”を鍛える

