

1月

保健だより

福島県立湖南高等学校
保健室
平成31年1月発行

平成もあと4か月、5月から新しい元号になります。そんな歴史に残る年に合わせて、記憶に残る年にしませんか。今年目標をおろそかにしがちな健康にする、例えば「かぜをひかなかった」「休まなかった」「適正体重をキープした」など。目標達成で記憶に残しましょう。まず一歩、できることから始めよう。



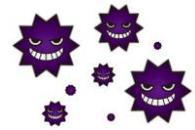
スクールカウンセラー来校日 1月18, 25日

インフルエンザの出席停止期間は・・・

インフルエンザが警報レベルになりました。本校ではまだ数名ですが今後増えると思われます。インフルエンザと診断された場合の報告と手続きについては12月の保健だよりで確認してください。

インフルエンザの出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」です。

なお、診断を受けた日を0日とし、翌日から1日と数えます。



熱が下がった、ウイルスは・・・

インフルエンザで処方される抗インフルエンザ薬（タミフル、リレンザ、ゾフルーザなど）はウイルスの増殖を抑えるもので、ウイルス自体を殺すものではありません。薬を飲んで熱が下がった後もウイルスはしばらく体内に残り、せきやくしゃみで周囲に飛び散ります。熱が下がると「治った」と思い、外出する人がいますが、感染を拡大してしまうので発症後5日間は家でしっかり休養してください。

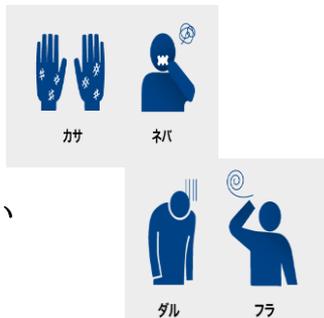
冬でも脱水？

脱水は汗をかき夏に起こるイメージですが、冬でも起こります。

冬は空気が乾燥し、さらに暖房器具の使用で湿度が下がります。乾燥した環境では、特に自覚がないままに皮膚や粘膜、呼吸から水分が失われていきます。また、汗をかかないので積極的に水分を摂取することが少なく、水分不足となり、脱水を引き起こします。

脱水症状のサイン

- 手先がカサカサする
- 口の中がねばつく
- だるい、やる気がない
- めまい、立ちくらみ



冬の脱水を防ぐには、のどの渇きに関わらず、2～3時間にコップ1杯程度の水分を補給することが大切です。

吐く、下痢、発熱時には、多量に水分とミネラルを失うので経口補水液をおすすめします。

感染症予防は、こまめな手洗い！

冬休みモードから抜け出そう

3学期の初日から欠席者が多くみられます。生活リズムが冬休み中に乱れてしまったことが原因ではないでしょうか。冬休みモードから抜け出すためには次の4つを実践しよう。

- ①早く寝る→睡眠不足が最も体調を崩す原因になる。
- ②朝食をとる→朝、エネルギーを補給しないと体が働きません。
- ③からだを動かす→昼間しっかり動くと早く眠くなります。
- ④ウンチを出す→ウンチ(不要物)をためると体調不良に。

