

保健だより 1月号

平成31年1月9日

No. 10

那覇市立鏡原中学校

発行:保健室

あけましておめでとうございます。新年の目標はもう決めましたか?「一年の計は元旦にあり」ということわざがありますので、ぜひ目標を立てて行動していきましょう。みなさんが毎日健康で、決めた目標を達成できるように祈っています!

そろそろ休みの間に崩れてしまった生活リズムを元に戻して、勉強に部活にがんばっていきましょう。今年もどうぞよろしくお願いします。

⚠️ 那覇市にインフルエンザ注意報が 発令されました ⚠️

1月7日、那覇市にインフルエンザ注意報が発令されました。本校でもすでにインフルエンザに罹患した生徒や、インフルエンザの疑いがある生徒が数人出ています。今後、ますます感染が広がっていくことが予想されますので、ひとりひとりがしっかり予防に努めましょう。

★那覇市の状況★

- 那覇市内の保育園・幼稚園・小学校・中学校・高校で、合計約106人が罹患。
- A型が多く発生している。

★本校の状況★

- 1月8日現在、3人が罹患。(2年生2人、3年生1人)



★インフルエンザを予防するために★

- ①こまめに石けんで手を洗う。(外から帰った後、食事前、トイレの後など)
- ②うがいをする。(のどについたウイルスを洗い流したり、のどを湿らせたりする働きがある。)
- ③咳、くしゃみ、鼻水、のどの痛みがある人は、マスクを正しくつける。
- ④急用でない限り、人混みの多いところへ行かない。
- ⑤こまめに水分補給をして、のどの乾燥を防ぐ。
- ⑥早寝・早起きをして十分に睡眠をとる。
- ⑦好き嫌いせず、バランスの良い食事をとる。



～感染を拡げないためにも、ひとりひとりが意識して予防に努めよう～

1月の保健目標 かぜ・インフルエンザを予防しよう クイズに答えて 免疫力をアップ!!

免疫力は、体の中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力のこと。毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。

免疫力をアップするのはAとBどちらでしょうか。

食事

A: ほとんど野菜中心で、肉は食べない

B: 肉も野菜も何でも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また、免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境を整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまり、どの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。



答えはB

睡眠

A: 毎日、早寝早起き

B: ふだん足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きがにぶくなります。風邪を引くと眠くて眠くて我慢できないという経験はありませんか?それは免疫細胞が活発に働くために「睡眠をとって」とサインを出しているのです。



答えはA

ストレス

A: ストレスになるくらい健康に気をつけている

B: 適当にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。



答えはB

インフルエンザはなぜ「出席停止」なの?

出席停止期間: 発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

①「発症した後、5日を経過」の理由

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。

②「解熱した後、2日を経過するまで」の理由

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。