

保健だより



NO. 12
2015年 1月 8日
船引中学校保健室

新年あけましておめでとうございます。さて、2015年はひつじ年ですが、ひつじは『家族の安泰（無事）』『いつまでも平和で暮らす』という意味が込められているようです。皆さんもお家の人も、病気やケガなどせずに健康でひつじのように、おだやかに生活できる、そんな一年にしたいですね。

インフルエンザにご注意！

年末からインフルエンザの流行が市内の医療機関より聞いております。インフルエンザは「呼吸器感染症」で、かぜとはまったく違う病気です。インフルエンザを重症化させないためには、初期の症状を見逃さないことが大切です。

<インフルエンザとかぜの症状について>

インフルエンザ		かぜ
急な38℃以上の発熱と悪寒	発熱	インフルエンザほど高くない熱
頭痛・関節痛・筋肉痛（倦怠感）	全身症状	あまりない
少し見られる	のど痛	多く見られる（かぜの主な症状）
	鼻水・咳	
気管支炎・肺炎・熱性けいれん 急性脳炎	合併症	あまりない

潜伏期間は平均3日間。
急な38℃以上の発熱があったら注意。

のどの痛み・鼻水・咳が
主な症状。

マスク使用時の注意点

- チェック1 常につけていますか？
食事中やうがいをする時などを除いてマスクは常時着用が原則。着けたり外したりしていると感染の広がりを十分に防げません。
- チェック2 すき間があいていませんか？
最近では立体型のマスクもありますが、着けた時に鼻とあごの部分を押さえてぴたりと着け、顔のすき間を作らないことが大切です。
- チェック3 「使い捨て」にしていますか？
きれいに見えていてもウイルスがついています。使ったらゴミ箱へ。



生活習慣の見直しを！

健康で過ごせるためには、まず生活習慣の確立が大切です。特に見直して欲しいのは「睡眠」です。睡眠は、私たちの脳や体を休ませて、その働きを正常に保つ役割をもっています。睡眠が不足すると脳の働きが鈍くなり、集中力がなくなったり、気分が不安定になってイライラしたりします。日頃から十分に睡眠がとれているか、見直してみましょう。

睡眠不足のサイン

- 午前中に眠気がある。
- 日中にだるさを感じる等、元気がない。
- 週末近くになると眠くてつらい。
- 休日には平日より2時間以上多く寝てしまう。

こんなときは、
平日の睡眠時間を
少し増やして
みましょう！



体内時計って？

人間の脳には、昼間の明るいときに効率よく活動して、夜暗くなると寝るように調整している「体内時計」という機能があります。この働きによって、朝起きて（光を浴びて）から15～16時間後には自然に眠気が発生します。

眠りを妨げていませんか？

夜に強い光を浴びると、体内時計が「昼が続いている」と勘違いをして睡眠リズムを遅らせるため、夜更かしをしてしまい、結果的に朝起きられなくなってしまいます。（パソコン・テレビ・ケータイの画面も光が強いため、寝る直前には使わない方が体内時計には良いようです。）

手洗い・うがい
だけじゃない！

換気

2か所
開けて
空気を
流そう

加湿

湿度40%以上をKEEP♪

鼻呼吸

鼻呼吸できないときは
マスクをつけようね

鼻は天然の
マスク

タオル2枚持ち

手洗い用と
せき・くしゃみ用

せきエチケット！

お互いに、うつさない
うつされないために

学校は集団生活の場です。インフルエンザにかかっていることが確実な状態で登校すれば、自分の病状がさらに悪化することはもちろん、周囲の人に感染を広げてしまう可能性も高くなります。「手洗い・うがい・マスク・咳エチケット」は自分のためだけでなく、家族や友だちをはじめ、一緒に生活している人たちのためでもあるのです。

インフルエンザの 出席停止期間は

発症した後5日を経過し、
かつ、解熱後2日（幼児にあた
っては3日）を経過するまで

無理をせず快復に努めましょう。