

# 保健だより

平成 30 年 1 月 16 日

藤井寺市立第三中学校 保健室

新しい年が始まりました。新学期とともに厳しい寒波がやってきました。三中でも、インフルエンザでの欠席が増えてきました。

地域の状況からも今後インフルエンザは増加することが予想されます。特に週明けは体調不良による欠席が多くなる傾向がありますので、休日の過ごし方



(疲れている時や体調不良時は人混みに出かけない等)に気を付けてください。

## ～かぜ・インフルエンザ予防の気配り～

「部活が・・・」「授業が・・・」「テストが・・・」。かぜ・インフルエンザが流行する冬に毎年の様に聞かれる言葉です。「大事な日だから休めなかった。」「時間がなくて病院に行けなかった。」確かにその気持ちはわかります。しかし、無理をして登校すれば、自分の病状がさらに悪化したり、周りの人に感染を広げてしまう可能性も高くなります。

集団生活の場である学校では、たくさんのルールやマナーがありますが、風邪やインフルエンザを周りの人にうつさない気配りもその1つだと思います。『手洗い・マスク・換気』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ということを忘れないでください。

### 保護者の方へお願い

欠席や遅刻をするときは、必ず、8時30分までに、保護者の方から、学校に連絡の電話を入れてください。

その際、「風邪です。」「体調不良です。」という連絡だけでなく「発熱」しています「嘔吐・下痢があります。」「頭痛が続いています。」「インフルエンザで欠席していますが、2日後には登校できそうです。」等お子さんの症状を教えてください。子ども達の健康状態を把握することができますので、大変ありがたいです。

ご協力よろしくお願ひします。

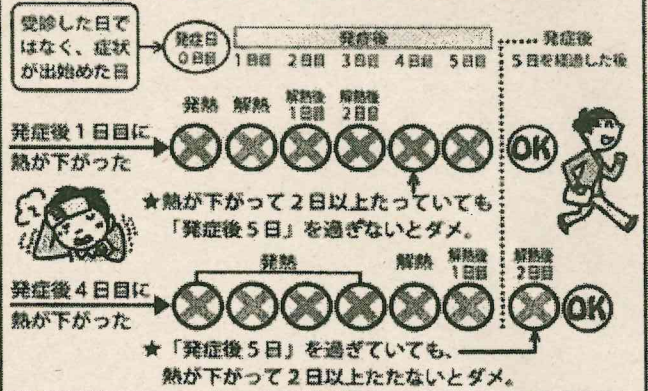
### 早わかり

#### インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律\*で次のように定められています。

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

#### ● 実際の例で考えてみると・・・ ●



# これからの寒さに備えて

寒さの厳しい日が続いています。教室で、学習しているときはあまり感じませんが、教室から出るとやっぱり寒く、1月から2月にかけて、まだまだ寒い日は続きます。「体を温めるにはどうしたらいいか。」一緒に考えましょう。

## 重ね着の仕方

やたらと厚着をするよりも、保温効果のある下着を着ることが大切です。

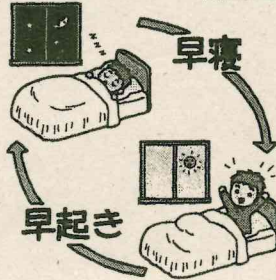


## お風呂にゆっくり入ろう

毎日湯船につかることで、基礎体温が上昇すると言われています。夜も眠りやすくなります。

## カイロを貼る場所

背中には温冷を感じる神経がたくさんあります。背中から腰に掛けて貼るのがお勧めです。



## 規則正しい生活

早寝・早起きの生活をするによって基礎体温が上昇します。

寒さ対策のための服装で大事なことは、「1枚目は肌に密着した下着」「2枚目は締め付けないポロシャツ類」「3枚目は空気の層を作るセーター類」「4枚目は暖かい空気を逃がさないブレザーや防寒着等」が理想ということです。中高生の好きな衣類の量販店やスーパーには、従来のもよりも暖かい「極暖シリーズ」や「エクストラ・ウオーム」等の温かさを逃がさない新しい商品も売られているので、寒い日の活動の時には、着てみるとよいかもかもしれません。



# 寒くても換気をしよう

寒くなると、どうしても窓を閉め切るため空気が汚れてきます。室内にいとあまり感じませんが、外から入ってくると嫌なにおいがしたり、空気の汚れを感じたりすることがあります。



長い時間閉め切った部屋にいと、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったりします。また、細菌やウイルスも増え、かぜやインフルエンザに感染しやすくなります。

「せっかくストーブをつけて暖まったのに、なんで窓を開けるの？」なんて声が聞こえそうですが、風邪やインフルエンザが流行する冬だからこそ教室の窓を開けて、空気の入換えをしましょう。

