



ほけんだより

令和2年1月8日
神港学園高等学校
学校保健委員会

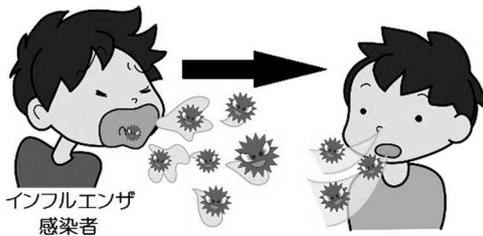


あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。兵庫県内ではインフルエンザ注意報が出ています。インフルエンザは寒さに強く、乾燥が大好きです。12月末までは小学校で流行していましたが、今後、中学生・高校生や大人へ感染が拡大していく事が予想されます。お休みモードから生活リズムを切り替えて、インフルエンザに負けない体を作りましょう。

インフルエンザウイルスが体に入る経路

インフルエンザの感染経路には飛沫感染と接触感染があります。どのように体に入ってくるのかを知ってインフルエンザを予防しましょう。

飛沫感染

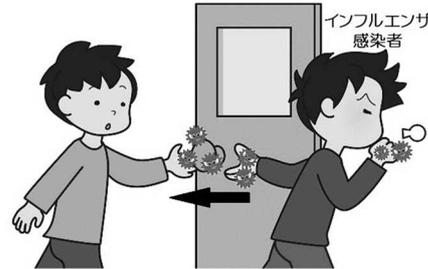


インフルエンザ
感染者

インフルエンザに感染している人が咳やくしゃみなどをした時、口から出た飛沫（ひまつ）を吸い込むことで感染します。

予防対策：マスクの着用、部屋の換気

接触感染

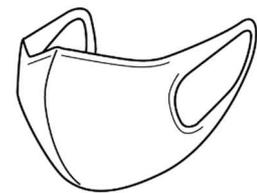


咳やくしゃみなどにより感染者の手についたウイルスがドアノブを触った際に付着し、その後同じ場所を触った人の手に付き、その人の鼻などから体内に入ることによって感染します。

予防対策：手洗い、鼻や口を触らないようにする

とってもカラフル！立体型の洗えるマスク

最近、洗えるマスクをつけている人を街中でよく目にします。つけ心地もよく、色々なカラーがあるのでおしゃれにマスクをすることができます。しかし、使い方によっては、マスクの効果が発揮されない場合があります。洗えるマスクのメリットや注意点を知っておきましょう。



メリット

- ・顔の形にそって伸び縮みするのでフィット感がある
- ・花粉のブロック機能に優れている
- ・カラーが豊富
- ・洗って使えるので経済的
- ・使い捨てマスクより肌に優しく、肌荒れしにくい

注意点

- ・少しでも着用したら毎日洗わないといけない
- ・洗濯機はマスクの効果が低下するので手洗いが必要
- ・保湿保温機能は低いいためインフルエンザ予防には平型マスクの方が向いている
- ・洗う回数が増えるとフィルター機能が低下する

笑って1年過ごしましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである
————— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。

インフルエンザの出席停止期間

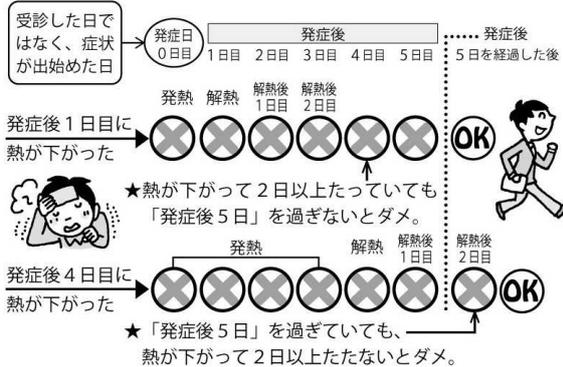
インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

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

病院でインフルエンザと診断されたら、医師に学校を休まなければいけない期間を確認し、学校へ連絡してください。

病院で確認し損ねてしまった場合は右の図を参考に自宅療養してください。

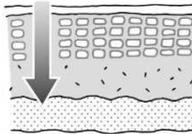
● 実際の例で考えてみると… ●



*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

こんなもので低温やけど？

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「低温やけど」。皮ふの深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。



どれくらいの時間でなるの？

- 44℃ ▶▶ 3～4時間
- 46℃ ▶▶ 30～60分
- 50℃ ▶▶ 2～3分

起こる可能性のあるものは？

- 湯たんぼ・電気あんか・
- 使い捨てカイロ・電気こたつ・
- 電気カーペット・スマホなど

スマホで低温やけど？

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入れると、本体が50℃を超えることも！

そのまま寝てしまうのは絶対危険です



保健室からのお知らせ

- ・1月10日(金)放課後に学校医による健康相談を実施します。「健康面の不安がある」、「行事の参加方法について相談したい」など、健康に関することなら相談内容は何でもOKです。事前の申し込みをしていなくても受けられます。希望する人は保健室まできてください。
- ・1月14日(火)から体育でマラソン大会の練習が始まります。普段の体育と比べて運動量が多くなります。体調を崩さないように、睡眠と朝食をしっかり取って、体調管理をしてください。

