

保健だより 1月

郡山商業高校 平成31年1月発行 <No.10>

平成31年がスタートしましたね。みなさんが持つ『夢』はなんですか？そして、もしその『夢』を本気で叶えたいのであれば、明確で細かい目標作りをしましょう。今年もぜひ、自分探しや自分磨きを一生懸命できるような1年にしてください。



インフルエンザが流行中です！

郡山市内でも、インフルエンザが流行してきました。感染拡大を防ぐため、手洗い、うがい、マスクの着用、不要な外出を避け、寝不足をしないように過ごしましょう。特に3年生は1月末に学年末試験がありますので、十分に注意をしてください。また、**体調が悪いときには無理をせずに休養をとり、早めに受診をしてください。診断を受けた際は、速やかに学校への連絡をお願いします。**

《 風邪とインフルエンザの違い 》

おかしいと思ったら早めの受診を！

風邪

インフルエンザ

ゆっくり
局所(鼻や喉の乾燥感、くしゃみ)
上気道症状(鼻水、鼻づまり、咽頭痛)
37~38℃
軽い
軽い
徐々に感染が広がる
ライウイルス、コクサウイルスなど
ほとんどない

発病
症状の現れ方
主症状
発熱
悪寒
倦怠感
流行
原因ウイルス
合併症

急激に
頭痛、悪寒から始まる全身症状
発熱、筋肉痛、関節痛
38℃以上の高熱
強い
強い
短時間に広範囲へ広がる
インフルエンザウイルス A、B
肺炎、脳症、気管支炎など



【参考：インフルエンザ情報サービス <https://influ-info.jp/check/index.html>】

《 インフルエンザ早見表 》

	発症日 (発症当日0日)	発症後							
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例1 発症後1日目に 解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	😊		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例2 発症後2日目に 解熱した場合	発熱	→	解熱 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	😊			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例3 発症後3日目に 解熱した場合	発熱	→	→	解熱 1日目	解熱後 2日目	😊			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例4 発症後4日目に 解熱した場合	発熱	→	→	→	解熱 1日目	解熱後 2日目	😊		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例5 発症後5日目に 解熱した場合	発熱	→	→	→	→	解熱 1日目	解熱後 2日目	😊	
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

インフルエンザにかかったら
以下のことを守り、回復に
努めて下さい！！

- 必ず受診をし、処方薬をきちんと飲む。自己判断は禁物です。
- インフルエンザと診断を受けたら出席停止です。焦って登校せず、しっかり休養を取りましょう。
- 食欲がなくとも、お茶、イオン飲料、スープなど、飲めるもので水分補給をしましょう。
- マスクを着用し、他の人に感染を広げないように注意しましょう。

冬は低温やけどに注意しよう！



○低温やけどとは？

心地よいと感じる温度(40~50度程度)のものに長時間皮膚が接すると起こります。ずっと使い続けると思わぬ重症になることも。以下のものには十分気を付けましょう。

○カイロ

同じ部位に密着させたまま長時間放置はNG。

熱さを感じたらすぐに外すこと。



○湯たんぽ・電気毛布

湯たんぽを布団の中に入れて眠る際は、湯たんぽを布やタオルなどで包み、肌が直接触れないようにしましょう。また、電気毛布を使用して眠る際には、温度を下げるなどの工夫が必要になります。

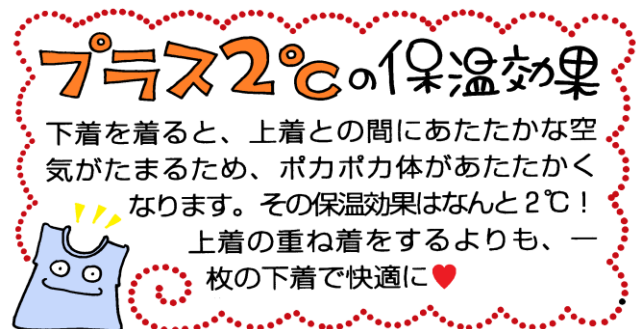


“冷え性”を改善して冬を元気に楽しく！

冬に寒いのはみんな同じ。でも温かい部屋にいても手足が冷たく感じるのは“冷え性”です。以下のことに気をつけて生活しましょう！

- 下半身をしっかりと温め、上半身は重ね着で調節する。
- 入浴はぬるめのお湯にゆっくりつかる。
- 生活の中で体を動かす。
- 温かい汁物などを食べる。
- 朝ごはんをしっかりと食べて体のリズムを整える。
- 無理なダイエットはしない。

以上の6つの点を日々の生活に取り入れ“冷え性”を改善しよう！



* 今月の担当 1-1 後藤陽貴・瀧柳美友 *