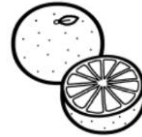


ほけんだより



令和5年12月4日
豊玉高校保健室

対馬市内でインフルエンザ警報発令中！感染症対策を万全に！

すっかり寒くなりました。空気が乾燥し、のどの痛みや皮膚のかゆみを感じる人も多いと思います。対馬市でも数年ぶりにインフルエンザが大流行し、日に日に感染者数が増えています。感染症予防の基本を徹底し、免疫力を低下させる睡眠不足やストレスが積み重ならないよう気を配りましょう。

【インフルエンザの症状】

通常の風邪症状に加え、
(↑頭痛・のど痛み・鼻水・下痢等)
以下の**全身症状**が急激に発症します。
**強い寒気→急な発熱(38.0℃以上)、
だるさ、筋肉痛、関節痛**等

【症状がでたら…】医療機関へ連絡後、受診しましょう

- ・感染～発症の**潜伏期間は1～2日**。
感染時(発症1日前)～**発症後1週間程度、感染力があります**。
- ・インフルエンザ検査は発症後12～48時間頃がベスト
- ・抗インフルエンザウイルス薬の**48時間以内の服用**が有効

【学校感染症と出席停止期間の基準】

疾患名(例年報告の多いもの)	出席停止期間の基準
インフルエンザ	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
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで (症状が軽快とは…解熱剤を使用せず解熱し、咳等の症状が改善傾向にあること)
※咽頭結膜熱(プール熱)	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
※溶血性連鎖球菌咽頭炎(溶連菌感染症)	※主治医の判断により、感染を防ぐため登校しないよう指示があった場合に「出席停止扱い」となります。
※感染性胃腸炎	

★出席停止期間については、医師の指示を確認してください。

★医療機関で診断を受けた場合、速やかに保護者の方を通じて学校へ連絡してください。

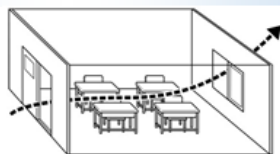
(出席停止となる場合の確認書類とします。薬の説明書等を保管しておいてください。)

寒いけど「換気」が有用！

乾燥した空気中ではウイルスが長時間漂うほか、換気をせず二酸化炭素濃度が高まると頭痛やボーっとする原因になります。みんなですごす場所は、空気を入れ替えを！

2カ所(廊下側・窓側)を開けておこう

掃除中も
十分換気を！



場に応じて
マスク着用

マスクで



ティッシュやハンカチで



とっさの場合、袖で



※使用したマスクや
ティッシュはごみ箱へ

「手洗い」の徹底

指先・指の間・手のしわ・親指・手首を意識して



・ハンドソープを使って洗い、水分をふき取ろう

「咳エチケット」ポイントは口と鼻を覆うこと

冬は体温キープ！かぜをひきにくい体に

◎体を温める食品を積極的に摂ろう

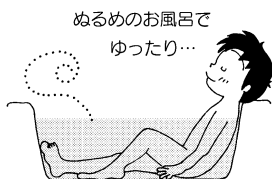
- ・冬が旬のもの
- ・水分が少なく硬い野菜
(カボチャ、ニンジン、ゴボウ)
- ・根菜 (玉ネギ、レンコン、ゴボウ、ニンジン)
- ・黒、赤、橙色のもの
(海藻、玄米、黒豆、赤身の肉魚、味噌、黒砂糖)



首・手首・足首を温めると効果的

◎体を温める生活をしよう

- ・バランスのよい食事
- ・適度な運動
- ・湯船にゆっくりつかる



正しい姿勢で頭も体もスッキリ！

寒くなってくると、姿勢が丸くなりがちです。猫背になると背骨と筋肉のバランスが崩れ、疲れやすくなったり背がのびにくくなったりすることも。理想的な座り方の基本は「**骨盤が立っている**」こと。背骨が自然と**S字カーブ**を描いてクッションの働きをし、頭の重さを支えます。



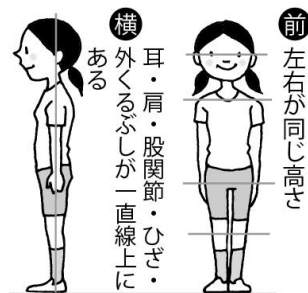
【座る】

- ・椅子に深く腰かける
- ・軽くあごを引く
- ・背筋を伸ばして下腹に力を入れる
- ・ひざはだいたい直角
- ・足の裏を床につける



【立つ】

- ・下腹に力を入れて、お尻をキュッとしめる
- ・肩の力をぬく
- ・頭を吊り上げられているイメージ



風邪かな？と思ったら… 早く回復するためにできること

水分補給 脱水状態にならないよう意識的に水分をとりましょう。冷たい物より常温の物がおすすめです。

栄養補給 消化の良い物（うどんやおかゆ等）がおすすめです。のどが痛い時はゼリー等食べやすい物を。

睡眠をとる ゆっくり休むのが一番。休むことで免疫力（病原菌と戦う力）を高めることができます。



寒がりさん も 冷え性さん も

あたたかく過ごすコツ

重ね着

空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。機能性下着や薄手の腹巻きなどもおすすめ。



カイロ

下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも◎。ただし低温やけどには注意しましょう。



ホットドリンク

白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体を内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やしやすいので注意。

