

1月

保健だより

No. 15

2021.1.8(金)
宝達中保健室

新たな気持ちで、心も体も健康な1年でありますように

2021年が始まりました。みなさん元気に冬休みを過ごせましたか？新しい年を迎え、「今年はこんなことに頑張ろう！」と誓いを立てた人もいることでしょう。特に3年生は、私立受験が3週間後に迫っています。石川県でも感染拡大が心配される新型コロナをはじめ、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症の予防に努めベストな状態で受験本番を迎えましょう。



感染症を予防しよう！

クイズに答えて 免疫力をアップ！！



免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力。毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。

免疫力をアップするのはどっち？

食事

- A** ほとんど野菜中心で、肉は食べない
- B** 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境が整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。



答えはB

睡眠

- A** 毎日、早寝早起き
- B** 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか？それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。



答えはA

運動

- A** 疲れると体に良くないのでしない
- B** 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。



答えはB

ストレス

- A** ストレスになるくらい健康に気をつけている
- B** 適当にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。



答えはB

手洗いで徹底予防!



見えないけれど…
手にはウイルスがいていると思っていい!

マスクで侵入防止!



見えないけれど…
空気中にも漂っていると思っていい!

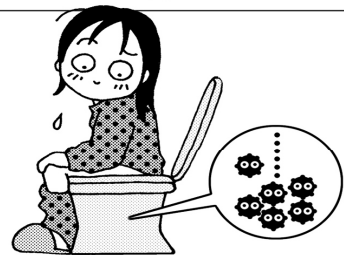
ノロウイルスに要注意!

集団の中で吐かない!



がまんしきれぬ吐き気ではありません!
少しでも早く保健室かトイレへGO!

治っても油断しない!



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます!
感染源にならないように!

【腹痛・下痢の症状があるときは…】

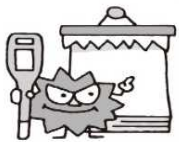
胃腸炎と診断されていなくても、腹痛や下痢の症状があるときは、給食当番はできません。必ず学級担任の先生に申し出てください。また、トイレの後や掃除の後など日常生活の中でも手洗いをしっかりして過ごしてください。

【感染性胃腸炎と診断されたときは…】

ノロやロタなどによる感染性胃腸炎と診断された場合は出席停止となります。**出席停止期間は、下痢・おう吐などの症状がおさまって2日を経過するまで**です。

出席停止期間

インフルエンザの出席停止期間



発症した後5日を経過し、
かつ 解熱した後2日を経過するまで
*ここでいう発症とは、「発熱」のことです。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)				登校OK!	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)			登校OK!	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)		登校OK!	



出席停止の期間が長いですが、是非この期間を守っていただきますようご協力をお願いいたします。