



石川県立松任高等学校 保健室  
No. 10 平成31年1月9日

新しい年になりました。「一年の計は元旦にあり」と言いますが、この言葉には「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味があります。ぜひ、今からでも今年の計画を立てて、一歩ずつ着実に進んでいきたいですね。

1月は一年で一番寒い時期なので、早くお正月気分から通常モードに切り替えて、体調管理をしましょう。





## インフルエンザに注意！

全国的にインフルエンザの感染者が増え、本校でもインフルエンザに罹った生徒が出ています。

朝から体調が悪いと言って保健室を訪れる生徒がたくさんいますが、登校前に家の人に体調が悪いことを伝えて、必ず体温を測ってください。また、早めに医療機関を受診しましょう。

病院でインフルエンザと診断された場合は、必ず速やかに学校に連絡をしてください。出席停止期間は「発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」です。この期間は家で十分に休養してください。出席停止期間が終わって登校した際に、医療機関で記入してもらった「病欠証明書（文書料がかかります）」を学校に提出することで出席停止扱いになります。

「インフルエンザ」と「かぜ」の違い	インフルエンザ 	かぜ 
初期症状	全身症状	呼吸器症状（くしゃみ・咳）
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・急な発熱（38℃～40℃）</li> <li>・全身症状（頭痛、筋肉痛、関節痛、全身のだるさ）</li> <li>・強い悪寒（寒気）</li> <li>・後半に呼吸器症状</li> </ul> <p><b>※予防接種を打っていた場合は症状が軽いことが多い</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発熱（37℃～38℃くらい）</li> <li>・鼻水</li> <li>・鼻づまり</li> <li>・のどの痛み</li> <li>・咳</li> <li>・軽い悪寒（寒気）</li> </ul>
進行	急速に進行	ゆるやかに進行
病原体	インフルエンザウイルス（A型、B型 など）	RSウイルス、アデノウイルス、ライノウイルス など
感染力	<b>強い</b>	弱い

# かぜ予防のコツ！

<p><b>1 お風呂</b></p> <p><b>方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●やや熱めのお湯（42℃ぐらい）に、ゆっくりつかり、入浴後は、しっかり保温。</li> </ul> <p><b>効果</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●からだを温めて、ウイルスと戦う細胞を活性化する。</li> </ul>	<p><b>2 歯みがき</b></p> <p><b>方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●1日に1回は、10分ぐらいかけて、歯と歯の間をていねいにみがく。</li> </ul> <p><b>効果</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●口の中の清潔を保ち、歯の汚れにつく酵素とウイルスとの結びつきを防ぐ。</li> </ul>	<p><b>3 髪を乾かす</b></p> <p><b>方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●髪の根元や、首すじを重点的に乾かす。</li> </ul> <p><b>効果</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●体温が逃げるのを防いで、からだがかたくなるようにする。</li> </ul>	<p><b>4 ツボ</b></p> <p><b>方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●上の図に示した部分を、温めたタオルやマフラーなどで暖かくする。</li> </ul> <p><b>効果</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●からだの冷えを防ぐ。</li> </ul>
<p><b>5 呼吸法</b></p> <p><b>方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●鼻から吸って、鼻から吐く。</li> </ul> <p><b>効果</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●鼻の中を通る間に冷たい空気が温められ、のどに到達するまでに、ウイルスの多くが取り除かれる。</li> </ul>	<p><b>あなたのからだをかぜから守る</b></p> <p><b>10の方法</b></p>	<p><b>6 睡眠</b></p> <p><b>方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●早いめに寝る。寒くなく、汗の出ない程度に、着るものを調節する。</li> </ul> <p><b>効果</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●からだの疲れをとり、免疫力を高める。</li> </ul>	
<p><b>7 うがい</b></p> <p><b>方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●水をふくんで、ブクブク。</li> <li>●上を向いて、ガラガラ。</li> </ul> <p><b>効果</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●のどについたウイルスを洗い流す。</li> <li>●のどに適度な湿り気を与え、粘膜を守る。</li> </ul>	<p><b>8 換気と加湿</b></p> <p><b>方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●窓や出入口を開ける。約5分で完了。</li> <li>●ぬれタオルや洗濯物を干しておく。</li> </ul> <p><b>効果</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ウイルスを排出し、湿度を高めて、ウイルスが嫌いな環境をつくる。</li> </ul>	<p><b>9 食べ物</b></p> <p><b>方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●いろいろなものを、バランスよく食べる。</li> </ul> <p><b>効果</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ビタミンAは、粘膜を強化し、ビタミンC、Eは、免疫力を高める。</li> <li>●ネギ、ショウガ、ニンニクは、からだを温める。</li> </ul>	<p><b>10 手洗い</b></p> <p><b>方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●せっけんをつけて、指の間や指先まで、ていねいに。</li> </ul> <p><b>効果</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●手についたウイルスを洗い流して、少なくする。</li> </ul>

**3食しっかり食べましょう**

※朝夕は温かいものを

**上手に重ね着しましょう**

※肌を出さずもお洒落です

女子に多い!? **冷え症** を改善するには

**からだを動かしましょう**

※ラジオ体操でもよいです

**お風呂に入りましょう**

※ストレス解消にも!

体の冷えは、特に女子には大敵です。女子に短い靴下が流行っていますが、この季節は長めの靴下やタイツをはきましょ。3つの首を冷やすと体が冷えると言われていす。「首」「足首」「手首」を暖かくして過ごしてください。