

保健だより 1月



令和3年1月8日
石川県立金沢二水高等学校
保健室

あけましておめでとうございます。今年は丑年ですね。干支の動物の中でも一番ゆっくり動く牛。丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。昨年自分の中に蓄えてきたものを信じて、2021年も目標に向かって突き進んでください。

年も明けて1週間ほど経とうとしています。生活リズムを整えていいスタートを切りましょう！

保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症の感染が拡大しております。また、インフルエンザが流行する季節になりました。再度、以下のことをご確認ください、適切に対応いただくようお願いいたします。

保健室からのお知らせ

- 1/13 (水) インフルエンザ予防接種調査 (2回目)
- 1/27 (水) 1年性教育講話 (6・7限)

発熱や風邪症状がある場合

発熱や風邪症状がある場合は登校を控え、自宅で休養する（この場合は「出席停止」扱い）。

症状が続く場合は、以下の目安に従い、医療機関の受診を検討する。

受診の結果、原因が違う疾患だと診断された場合

新型コロナウイルス感染症の疑いがないと診断された場合

翌日以降、登校可

（休んだ場合は欠席扱い）

①まずはかかりつけ医など身近な医療機関に電話で相談

②迷う場合は、石川県発熱患者等受診相談センター

☎ 0120-540-004 (24時間可) へ電話相談

【厚生労働省・受診の目安】

すぐに相談

☆ 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

☆ 高齢者や基礎疾患がある等の重症化しやすい人で、発熱や咳などの比較的軽い風邪症状がある場合

症状が4日以上続く場合は必ず相談

☆ 上記以外の人で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

インフルエンザによる出席停止について

インフルエンザにかかった場合、「病欠証明書（本校 HP 掲載）」の提出が必要（医療機関で記入）。

出席停止期間は「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」。

	発症 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目
発症後1日目に解熱	発熱	解熱	2日		解熱後 3日目	解熱後 4日目	登校可能		
発症後2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	2日		解熱後 3日目	登校可能		
発症後3日目に解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	2日		解熱後3日 登校可能		
発症後4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	2日		解熱後3日 登校可能	
発症後5日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	2日		解熱後3日 登校可能

＼＼ 受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫 〃〃

3年生のみなさん！受験勉強お疲れ様です。受験当日、緊張で心臓がバクバク…という人もいますでしょう。緊張することは自然なことで、がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。

力を出し切れるように…応援しています！



✿ 睡眠時間はしっかりと確保

寝不足だと、集中力が下がってしまうかも。ゆっくり寝れば、記憶の定着にも◎

✿ 夜型→朝型の生活に

試験が始まるのは午前中のところがほとんど。生活のサイクルを朝型にしておきましょう。

✿ しんどいときは休もう

無理して長引いたら大変。「体調が悪いな」と思ったら、早めにからだを休めましょう。

腸内に1,000種類、100兆個！？

みなさんのお腹の中には、たくさんの細菌が住みついています。良い働きをするものもいれば、悪さをするものも。健康でいるには、お腹の中の「腸内細菌」をよく知って、腸を整えることが大切です。

お腹の調子を整える 善玉菌

- ・ ビタミンをつくる ・ 悪玉菌の増殖を抑える
- ・ 腸の動きを活発にする

☑代表的な菌

乳酸菌・ビフィズス菌

病気の引き金になることも… 悪玉菌

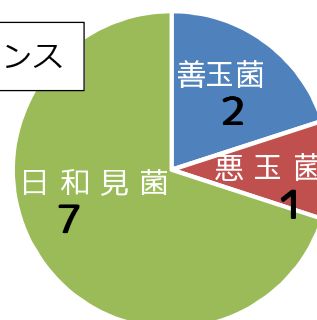
- ・ 有害物質をつくる
- ・ 数が増えると、病原菌に感染しやすくなる

☑代表的な菌

ウェルシュ菌

腸内細菌のベストバランス

大体これくらいの割合が理想的。バランスがとれていると腸内環境もバッチリ！



まわりの菌によって作用が変わる 日和見菌

- ・ 善玉菌・悪玉菌の数が多い方に味方する
- ・ 体が弱ると悪い働きをすることも

☑代表的な菌

連鎖球菌

食事で腸内細菌のバランスを整えよう

① 発酵食品を食べる



発酵食品の多くに乳酸菌が含まれています。菌は腸にずっと住みつかないので、毎日続けて食べましょう。

ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物・みそ など

② 食物繊維・オリゴ糖をとる



善玉菌のエサになるのは食物繊維やオリゴ糖。しっかりとって、善玉菌を元気に！

食物繊維（野菜・果物・豆類など）、オリゴ糖（玉ねぎ・バナナ・大豆など）

③ 肉類のとりすぎに注意する



肉料理中心の食事では食物繊維が足りません。とりすぎたタンパク質は悪玉菌のエサになります。

肉料理にかたよりすぎず、バランス良く食べよう！