金商保健だより

平成２５年１月２１日
保健課

県内にも、インフルエンザの流行が
始まりました。



検定等で金商生も疲れ気味です・・・
寒い毎日ですが、体調管理に
気をつけましょう☆



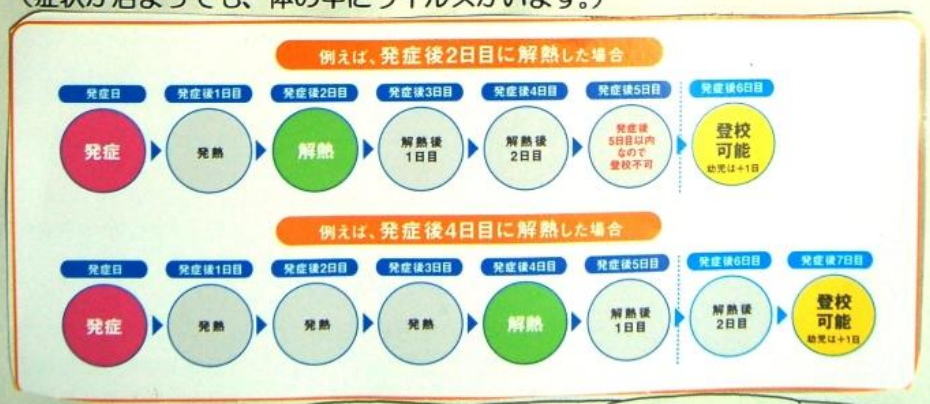
＜　インフルエンザの出席停止期間の基準が変わりました。＞

これまでは「**解熱後２日が経過するまで**」でしたが、

それに加え「**発症後５日が経過していること**」も

条件になりました。

＊インフルエンザになった場合、熱が下がったからといって、自己判断で登校してはいけません。主治医の許可に従い、登校して下さい。
（症状が治まっても、体の中にウイルスがいます。）



裏面はインフルエンザのうつり方や予防について　です。

ウイルスはどうやってうつるのか？

インフルエンザウイルスをもっている人のくしゃみ・鼻水が飛び、
①直接その空気を吸う
②ウイルスが付いたものを触り、目や鼻や口を触ること
で感染します。



ウイルスの防ぎ方　ポイント

・こまめにうがい、手洗い
・マスクの着用
・部屋の換気
・部屋の湿度を５０～６０%に保つ
・体をあたたかくする
（首・手首・足首を温めると効果的）
・人混みへいかない
・十分な睡眠、休養
・バランスのよい食事
・疲れをためない

みんなの寒さ対策

・ズボンの下にジャージズボン

・タイツの下にくつ下

・肩こう骨と腰に貼る
ホッカイロ



ミニスカートもほどほどに

日に日に寒さが増す中で、女の子の間では相変わらずミニスカートが人気のよう。

…でも寒くないですか？

足や腰は体の中でも特に「冷え」やすいところ。極度の冷えから自律神経が乱れ、生理痛など婦人科系の病気を起こしやすくなります。

オシャレ心もわかりますが、足腰を温かく保つ心がけも忘れずに。

