

保健だより

寺尾中学校
保健室発行
1月号

◇1月の保健目標◇ かぜの予防に心がけよう

あけましておめでとうございます。新しい年のスタートです！

3学期には各学年とも大きな行事が控えています。全力で取り組むためにも、規則正しい生活を心がけ一日一日を大切に過ごしましょう。

引き続き、インフルエンザにご注意を！

こんな症状、ありませんか？

- 体がだるい 鼻水が出る
- 咳やくしゃみが出る
- 頭が痛い お腹が痛い
- のどが痛い 熱がある(38℃以上)
- 体の関節が痛い
- 寒気がする(咳やくしゃみが続いた後、急に寒気がしてきた)

◆保護者の方へ◆

インフルエンザと診断されましたら、すぐに学校へお知らせください。
学級や学年で感染が拡大した場合には、学級閉鎖などの措置をとらせていただきます。
※発症後5日とは、発熱した日を0日とします。

早わかり
インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで

●実際の例で考えてみると…

★熱が下がって2日以上たっても「発症後5日」を過ぎないとダメ。
★「発症後5日」を過ぎても、熱が下がって2日以上たないとダメ。

*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令(平成24年文部科学省令第11号)

かぜ・インフルエンザだけじゃない！

寒～い季節の健康トラブル対策

しもやけ

なぜ起こる？

- 寒さで血行が悪くなって炎症を起こします。



起こりやすいのは？

- 手足など血管の細いところや、耳たぶ・鼻先など、冷たい空気にさらされる部分。
- 1日の気温差の大きな時期。



対策は？

- お風呂で温めながら、やさしくマッサージ。
- 症状がひどいときは、皮膚科へ。



くちびるの荒れ

なぜ起こる？

- くちびるは、水分を保つ角質層が薄く、表皮をおおう皮脂膜がないため、乾燥しやすいのです。



起こりやすいのは？

- 空気が乾燥しているとき。
- 水分不足のとき。
- 体調が悪いとき。



対策は？

- リップクリームは表面を保護し、水分の蒸発を防ぐ効果があります。

手足が冷たい

なぜ起こる？

- 寒いときは、体温が下がるのを防ごうとして、体の中心部に熱を集めるので、体の端に近い手足は血流が悪くなり、冷たくなります。



起こりやすいのは？

- 体が寒さを感じたとき。
- 下着や靴で体を締めつけているとき。



対策は？

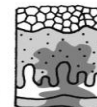
- ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、全身を温めましょう。



低温やけど

なぜ起こる？

- 熱さを感じない程度のものに長時間触れて、皮膚の奥まで傷ついた状態です。



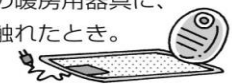
起こりやすいのは？

- カイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどの暖房用器具に、直接、長時間触れたとき。



対策は？

- カイロや湯たんぽは、皮膚に直接触れないように。寝るときは感覚が鈍るので、特に注意が必要です。



ぬるめのお風呂でゆったりリラックス…

湯船のつかり方には肩までつかる全身浴と、みぞおちまでつかる半身浴があります。ぬるめのお湯で半身浴をすると、下半身に温められた血液が循環して、全身をゆっくりと内側から温めていきます。

寒いときは肩を冷やさないようタオルなどをかけておくとよいでしょう。

冬の寒で、勉強・受験の不安、人間関係、辛いと思うことはすべて **ストレス**

ストレスの多いこの季節。意識してストレス発散やリラックスを心がけるようにしてください。