

ほけんだより

2020年1月号
兵庫県立西脇高等学校 保健室

2020年がスタートしました。皆さんは、それぞれに新たな目標や決意を持って、新しい年を迎えたことと思います。これからの3か月は、今年度の締めくくりと同時に、新しい学年、そして新たな門出に向けての助走期間でもあります。しっかり自分と向き合い、一生懸命頑張りましょう。



《1月の保健行事》

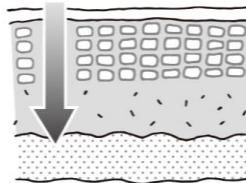
日時	行事	備考
20日(月)13:25~16:25	キャンパスカウンセリング	※希望する人は、担任または養護教諭まで連絡してください。
30日(木)13:25~16:25		

冬の健康 そととなか



低温やけどに注意しよう！

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「低温やけど」。皮ふの深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。



どれくらいの時間でなるの？

- 44℃ ▶ 3~4時間
- 46℃ ▶ 30~60分
- 50℃ ▶ 2~3分

起こる可能性のあるものは？

- 湯たんぽ・電気あんか・
- 使い捨てカイロ・電気こたつ・
- 電気カーペット・スマホなど

スマホで低温やけど？

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入れて、本体が50℃を超えることも！

そのまま寝てしまうのは絶対危険です



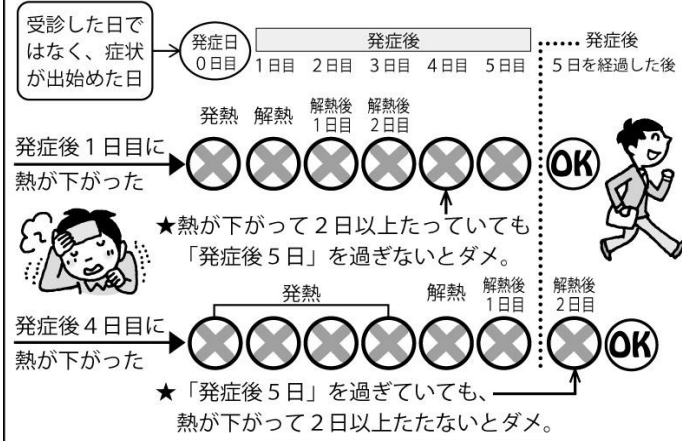
早わかり

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… ●



熱が下がってもウイルスは…

医師からインフルエンザと診断されると、学校は「出席停止」扱いになり、登校することができません。現在、登校のための基準は、「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」と定められていますが、このように変更された背景の一つに、抗インフルエンザ薬は主にウイルスの増殖を抑える効果があるものの、ウイルス自体をやっつけるものではないということがあります。薬を使用して熱が下がった後もウイルスはしばらく体内に残り、咳やくしゃみで周囲に飛び散ります。薬の効果で症状が治まって楽になると、「完全に治った」と思いがちですが、基準をもとに医師の指示に従い、回復に努めましょう。

マスクで感染拡大を防ごう!!

マスクの効果

- ①ウイルスや花粉が口や鼻から入らないようにする。
- ②鼻やのどの乾燥を防ぐ。
- ③鼻水やつばが飛ぶのを防ぐ

マスクの正しいつけ方



ウイルスに負けない体をつくろう！免疫力・抵抗力アップのビタミン

◆ビタミンA(人参、ほうれん草、レバー、鰻など)

皮膚や粘膜を強くして、ウイルスや細菌の侵入を防いでくれます。野菜から得るビタミンAは油と一緒に摂ると吸収されやすくなります。

◆ビタミンB₆(バナナ、にんにく、鮪、鰹、レバー、納豆など)

タンパク質からエネルギーや筋肉、血液をつくる時に必要な栄養素で、健康な皮膚をつくれます。体の疲れをとる効果があり、免疫力を高しておくために大切な栄養素です。

◆ビタミンC(みかん、いちご、ブロッコリー、トマト、柿など)

体の細胞同士をつなぐコラーゲンをつくる働きを助けて、抵抗力を高めてくれます。ストレスによる免疫力の低下を防ぐ働きもあります。ビタミンCは体内にためておけないので、こまめに摂りましょう。

◆ビタミンE(かぼちゃ、アーモンド、アボガド、秋刀魚、植物油など)

体の中には活性酸素という細胞を傷つける物質があり、ビタミンEにはこの働きを抑える「抗酸化作用」という働きがあります。血液の流れをよくして、免疫力を高めます。