

ほけんだより

令和3年1月号
兵庫県立西脇高等学校 保健室

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートし、「今年は〇〇をしよう！」と胸を膨らませている人も多いのではないのでしょうか。皆さんの挑戦を保健室から応援しています。健康で充実した年となりますように！



《1月の保健行事》

日時	行事	備考
18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。
27日(水) 8:40~11:40		

今年も1年間、健康に過ごすために

一日3食、
栄養バランスの
よい食事をとる



適度な運動をして
体力をつける



質のよい
睡眠を充分にとる
(寝る前のスマホは
やめよう!)



感染症対策を心がける
(手洗い、マスク、部屋の換気など)



上手にストレスを
解消する
(心も元気に!)



冬もこまめに水分補給を!!























冬は、夏よりも汗をかく量や頻度が減るため、体から出ていく水分があまり目につきません。そのため、水分補給についてはそれほど気にならないという人もいるのではないのでしょうか。体の水分は、汗をかかなくても皮膚や粘膜、呼吸などからどんどん外へ出ていて、体重1kgあたり約15mlもの水分が1日に出ていくと言われています。冬は空気が乾燥していて、思っている以上に水分が不足します。特に、エアコンをつけて乾燥した部屋は要注意。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

発熱、食欲不振、嘔吐、下痢などの症状がある時は、水やお茶だけでなく、スポーツドリンクなどの電解質を含む飲料も摂取するようにしましょう。



インフルエンザの出席停止期間

「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」

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
 発症		 解熱	 1日目	 2日目		 登校OK	
 発症			 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK	
 発症				 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK

「熱が下がった=治った」と言えないワケは？

医師からインフルエンザと診断されると「出席停止」扱いになり、登校することができません。現在、登校再開の基準は、『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は、「タミフル」「リレンザ」などの抗インフルエンザ薬の普及があります。

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一方、ウイルス自体をやっつけてくれるわけではありません。服用して熱が下がった後もウイルスはしばらく体内に残っているため、感染につながる可能性もあります。薬の効果で楽になると「もう治った」と思ってしまいがちですが、医師の指示にきちんと従い、快復に努めましょう。



続けよう！ 感染症対策！！

① ウイルスの入り口は **目・鼻・口**



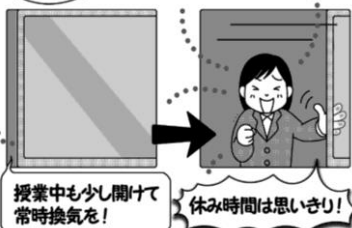
手についたウイルスから感染することも…

- 手で顔やマスクをさわらない
- 石けんでいねいに手を洗う

正しい手洗いの仕方



集団の場では… 換気の徹底！

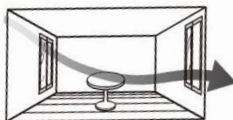


授業中も少し開けて常時換気を！

休み時間は思い切り！

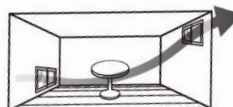
空気の入口と出口をつくる

対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のかもった空気が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。

