

保健だより



H26. 2. 7 (金)
野間中学校 保健室

1月はインフルエンザが流行し、学級閉鎖になったクラスもありました。美浜町内でもここまで流行していたのは野間中だけのようでした。この先もしかしたら町内の他の学校が流行するかもしれません。またインフルエンザの予防接種を受けても絶対感染しないというわけではありません。あくまでも感染したときに重症化しないようにするためのものなのです。塾や習い事などで感染してしまわないように引き続き各自でインフルエンザ対策を行ってください。自分の身は自分で守りましょう。



先月は3連休明けからインフルエンザが流行してしまいました。3年生でもインフルエンザと診断された人がおり更なる拡大を恐れていましたが、現在はだいぶ落ち着いてきました。しかしまだ油断はできません。今後も各自でしっかりと予防し、体調が優れないときには無理をせず、早めに寝るなど身体を十分に休めましょう。



インフルエンザ欠席状況

(2月3日現在)

	1A	1B	1C	2A	2B	2C	3A	3B	3C	EF
1/14~	0	3	1	7	4	6	0	0	0	0
1/20~	8	22	10	28	10	17	0	0	0	0
1/27~	27	11	16	2	0	15	16	0	2	0
2/3	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0

※表中の数字は延べ人数です。

1月22日(水)には、愛知県で「インフルエンザ警報」が発令されました。野間中学校で流行したのはA型ですが、全国的にみると新型(H1N1型)も流行しているようです。外出するときはマスクを着用し、自己防衛に努めましょう。またインフルエンザで欠席した場合、「出席停止証明書」と「出席許可証」を病院で記入していただき、学校に提出してください。



低温やけどに気をつけて!

暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。使い捨てカイロや湯たんぽなどを使用している人も多いのではないのでしょうか。そんなときに気をつけたいのが“低温やけど”。低温やけどとは、比較的低い温度(44~50℃)のものでも、長時間同じ部分に触れることで、人間の筋肉が壊死してしまうことです。特に使い捨てカイロは、60℃以上になるものもあるため、注意が必要です。



カイロを使うときの注意点

- 次の行為は絶対にやめましょう。
 - ・ 肌に直接貼る。
 - ・ 貼ったまま寝る。
- 学校で使うときは約束を守りましょう。
 - ・ 名前を書いて使う。
 - ・ 学校に捨てていかない。

!花粉症に要注意!

インフルエンザが流行する一方で、この時期花粉が気になり出す人も多いのではないのでしょうか。くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどの症状がある人は我慢せず、早めに病院を受診して処方された薬で対応するようにしましょう。

~花粉症とかぜを見分けるには~

※花粉症とかぜはよく似た症状がみられます。見分けるポイントは…

- ◎ くしゃみ → 花粉症は連続して出る。
- ◎ 鼻水 → サラサラと水っぽいのが花粉症で、かぜでは粘りけの強い鼻水が出る。
- ◎ 鼻づまり → かぜに比べて、花粉症の鼻づまりはがんこで長引く。
- ◎ その他の症状 → 花粉症の場合は目のかゆみや充血などがみられる。かぜでは発熱やのどの痛みなどがみられる。
- ◎ 期間 → かぜは1週間ほどで治るが、花粉症は花粉が飛散している間は持続する。



平熱を上げよう

日本人の体温の平均は、36.6℃から37.2℃の間とされています。しかし、保健室で熱を測った人に聞くと「平熱は35℃台です。」という人が多く、中には「わかりません。」という答えが返ってくることもあります。

Q. 平熱が低いとどうなるの?

- ① 免疫力が下がる。
 - かぜやインフルエンザ等にかかりやすくなる。
- ② 血液の流れが悪くなり、身体が冷える。
 - しもやけや便秘になりやすい。
- ③ 太りやすく、生活習慣病になりやすい。

Q. 平熱を上げるためにはどうしたらいいの?

- ① お風呂にゆったりとつかろう!
 - シャワーだけで済ませるのではなく、38℃~40℃のお湯につかることで身体の芯まで温まるため、体温が上がります。
- ② 身体を温める食べ物をとろう!
 - ごぼう、かぼちゃ、ねぎ、しょうが、にらなどの、身体を温める食べ物をとり、中から温めましょう。
- ③ 規則正しい生活を心がけよう!
 - 睡眠不足や欠食、運動不足などで体温調節がうまくいかないと、低体温になってしまいます。「食事・睡眠・運動」を心がけましょう。

平熱が高いといいことが♪

- ① 免疫力が上がる。
- ② 成長ホルモンが出やすくなる。
- ③ 内臓脂肪が燃えやすくなる。

