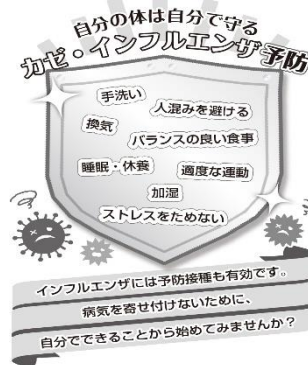


保健だより 11月

令和元年11月
北宇和高校保健室

先週から、かぜや胃腸炎で学校を休む人が増えてきました。また、県内では例年より早くインフルエンザの流行が始まっています。体の免疫力を落とさない生活習慣や、帰宅後・食事前の手洗い、咳エチケットなどの予防対策を日頃から実行できていますか？本格的な流行期に入る前に、自分の生活を見直してみましょう。また、インフルエンザワクチンを接種して抗体ができるまでに2週間ほどかかります。打つ場合はお早めに。



マラソン大会に向けて

～こんなことに気を付けよう～

昨年度のマラソン大会では、ケガ（擦り傷・脚の痛み）が6件、体調不良（腹痛・過呼吸）が6件発生しました。下り坂では特に気を付けて走ろう！

いよいよ20日はマラソン大会です。次のことに気を付けてしっかりと体調を整え、最後までベストを尽くし、安全に走りきりましょう。

<走る前>

- ① 前日は十分な睡眠を！
- ② 必ず朝食を食べる（おかずは少なめ、炭水化物を多めに。油が多いパンや揚げ物、食物繊維が多い食品は避ける）
- ③ 体調をチェックする（37.5℃以上の熱がある人、喘息が出ている人、体調が悪い人は参加を見合わせる）
- ④ けいれんと脱水予防のためスポーツドリンクなどで水分補給をしておく
- ⑤ ウォーミングアップをしっかり行う



<走っているとき>

- ① 途中で異常を感じたら、走るのをやめて、近くにいる先生に申し出る
- ② 最後まで自分のペースで走る
- ③ ゴールしても急に止まらないでしばらく歩く

<走ったあと>

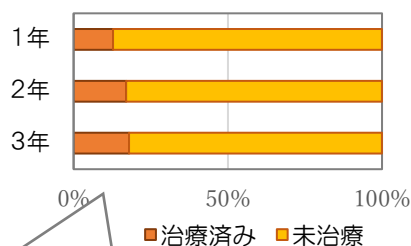
- ① クールダウンをしっかり行う
- ② タオルでしっかり汗を拭く
- ③ うがいをする
- ④ 体が冷えないうちに着替える

歯の治療は今年中に済ませましょう！

5月の歯科検診から約半年。歯医者さんに行きましたか？むし歯や歯周病が進行してから治療を始めると、費用も時間も多かかってしまい、最悪の場合、歯を失ってしまうことも…！特に、数か月先に進学や就職を控えた3年生は、卒業までに受診して親知らずのチェックも受けておくことをお勧めします。

※治療が終わったら、「受診報告書」を提出してください。紙をなくしてしまった場合も、必ず保健室へ連絡をお願いします！

歯科受診状況
(11月15日現在)



治療済みの人はわずか 16.2%！

全員が知っておきたい /

インフルエンザ

重症のカゼ
みたいなのでは
...多量に
そろそろでしょうか?

1 比較 カゼとインフルエンザ

様々なウイルス・細菌が原因

カゼ

- せきや鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- 37度台の発熱が多い
- 症状は軽め
- 発症はゆるやか

インフルエンザウイルスが原因

インフルエンザ

- 上気道症状に加え関節痛や倦怠感などの全身症状も
- しばしば38度以上の高熱
- 症状が重い
- 急激に発症する

3 発症したかも...どうすればいい?

治療薬があります

カゼには症状を緩和する薬しかありませんが、インフルエンザにはウイルスに直接効く薬があります。処方された薬を飲めば重症化を防ぎ、症状の出る期間を短くできます。インフルエンザを疑ったら受診しましょう。

登校はできません

解熱後2日が経過し、かつ発症後5日経過するまで **出席停止!**

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症 (悲)	解熱 (喜)	解熱 (喜)	解熱 (喜)	解熱 (喜)	解熱 (喜)	登校OK (喜)	登校OK (喜)
発症 (悲)	解熱 (喜)	解熱 (喜)	解熱 (喜)	解熱 (喜)	解熱 (喜)	登校OK (喜)	登校OK (喜)

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

インフルエンザの診断を受けたら、学校へ連絡してください。 TEL: _____

2 インフルエンザって怖いのか?

合併症に要注意

ほとんどは良くなるのですが、ときに肺炎、急性脳症など、怖い合併症が起こります。意識障害や幻覚、異常行動が起きたり、命の危険につながる場合も。

ハイリスクな人がいます

- 65歳以上の高齢者
- 妊娠28週以降の妊婦
- 肺や心臓、腎臓に特定の疾患を持っている人
- 代謝異常のある人
- 免疫不全状態の人

うつってしまったら、重症化するリスクがあります。周りに当てはまる人はいませんか?

4 家族が発症したら?

感染した本人も家族もこまめに手洗いをする

可能なら別室に隔離する。無理ならなるべく1~2m以上距離をとる

近づく場合はマスクをつける。マスクを外したら手を洗う

手指や、感染した家族がよく触るドアノブなどをアルコール消毒する

食事は一緒にとらない

* インフルエンザの診断を受けたら、学校へ連絡してください。(TEL:0895-45-1241)