

ほけんだより 11月

令和元年11月 東輝中学校 保健室

本格的に朝晩寒くなり、感染症の増える季節になりました。全国的に「インフルエンザ」の流行が平年より早く始まっており、本校でもすでに報告がありました。手洗い・うがいをを行うとともに、栄養・睡眠をしっかりととり、抵抗力をつけましょう。また、発熱や体調がすぐれない場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザの流行期に入りました

インフルエンザの感染経路3つを知って予防しよう

飛沫感染 感染している人のくしゃみやせきで飛び出したウイルスを吸い込む
予防法 マスクをする

接触感染 ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる
予防法 手をしっかり洗う

空気感染 空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む
予防法 換気をする

インフルエンザ いつから登校していいの？

登校していいのは、この2つがそろった時

1 発症後 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目
 解熱後 2日 が経過している

2 発症後 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目
 発症後 5日 が経過している

※発熱がみられた日を発症とします
 ※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

～インフルエンザの出席停止について～

インフルエンザと診断がされた場合には、出席停止となります。学校に連絡をしていただく際、流行状況把握のため、感染した型についてもお知らせください。

また、インフルエンザの出席停止については、学校保健安全法により、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」となっております。これは、集団感染を防ぎ、病気の悪化や合併症を起こさないよう療養するための期間です。ご理解の上、この期間は登校を控えるようお願いいたします。

～骨を丈夫にする栄養素は！？～

骨を丈夫にするためには？

骨は、カルシウムとたんぱく質でできています。骨を丈夫に保つために、食事でカルシウムを十分に摂取する必要があります。カルシウムの吸収率は、中学生の時期が最も高いと言われています。また、日光を浴びると、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDが皮膚でつくられ骨を丈夫にする手助けをしてくれます。食事以外にも、運動や睡眠・休養をしっかりとることが骨の成長には必要です。

なぜ成長期に骨づくりが大切なの？

成長期は、身長(=骨)が急激に伸びる時期です。骨は、成長期に最も密度が増え、骨の強度が決まります。今の時期に骨の強度を高めなければ、将来、骨粗しょう症などのリスクが高まります。

カルシウムを多く含む食材は？

牛乳・チーズなど乳製品、豆腐、ひじき、小松菜、桜えび、ちりめんじゃこ



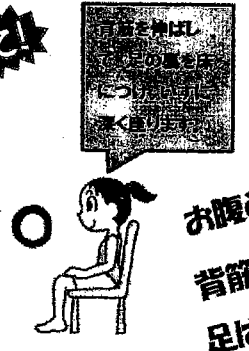
インフルエンザの予防接種について

☆ワクチンは、そのシーズンに流行が予測されるウイルスの型に合わせて製造されています。

☆インフルエンザワクチンの予防効果が期待できるのは、接種後2週間～5か月程度までです。

☆ワクチン接種の効果が出るまでに、2週間ほどかかるので、遅くとも12月中旬頃までに接種するようにしましょう。

姿勢を正して！



みなさんは、普段、自分の姿勢を意識していますか。授業中、食事中、読書をするとき、テレビを見るとき...どんな姿勢をしていますか。

頭の重さは、体重の約10%と言われています。体重40kgの人なら4kgです。これだけの重さを、首や肩が支えているので、崩れた姿勢を続けることは、体全体の歪みにつながり、肩こり、腰痛、頭痛、噛み合わせのずれなど、全身に影響が出ます。よい姿勢は集中力のアップにもつながります。意識して姿勢を正しましょう！



水分補給は、夏だけじゃない！ 冬も『水分補給』でカゼ対策

夏場は熱中症対策で熱心だった「水分補給」なのに、寒くなって忘れがちになっていませんか？水分補給は、「手洗い」「うがい」と同じように、カゼの大事な予防策です。

カゼのウイルスは、乾燥が好きで湿気が苦手。だから、水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、からだに侵入しづらくなるのです。また、カゼで発熱・食欲不振・下痢・嘔吐があるときは、水分はどんどんからだから出ていきます。いつも以上に水分の補給を！！