



# ほけんだより 1月

平成29年1月11日  
西脇中学校 保健室

一年の計は元日にあらず

あけましておめでとうございます。2017年が始まりました。今年は酉年ですね。鶏は、朝を告げて鳴くので、昔から多くの国で大事にされてきたそうです。学校で朝を告げるのは、みんなの『おはよう！』の元気な声。2017年西脇中学校にも明るいあいさつが校舎に響きますように。

## 2017あなたの健康目標は・・・

\*今年こそ頑張りたいこと

\*今年も続けたいこと

毎年、寒さも増して空気が乾燥するこの時期は、かぜやインフルエンザが流行します。今シーズンにおいてもインフルエンザA型・B型、いずれも流行する可能性があります。

和歌山市でも昨年11月中旬から少しずつ増加し、今年度は昨シーズンよりも1ヶ月以上早い流行入りだそうです。

本校では、今のところインフルエンザの報告はなしですが、かからないためにも各自で手洗い・うがい・マスクの着用を心がけ、みんなで予防しよう！



**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・・・●

受診した日ではなく、症状が始めた日

発症日 0日目 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 5日を経過した後

発熱 解熱 解熱後1日目 解熱後2日目

発症後1日目に熱が下がった → OK

★熱が下がって2日以上たっても「発症後5日」を過ぎないとダメ。

発症後4日目に熱が下がった → OK

★「発症後5日」を過ぎていても、熱が下がって2日以上たないとダメ。

## 冬の健康管理

# きちんと正しい知識を

### ① 市販のかぜ薬、正しい使い方は？

かぜを治すのはからだの力。熱、鼻水、せきは、からだがかぜウイルスと戦っている証です。市販薬は、症状がひどくて体力が消耗するときに、その症状を抑えてからだの力をサポートするために使います。



### ② 低温やけどをしないために

カイロなど50℃程度のものでやけどは起こります。皮ふの深いところまで壊すので、痛みが軽くても病院へ。予防は、

- ①肌直接あてない
- ②同じ場所に長時間あてない
- ③就寝時には使用しない



### ③ ノロウイルスの感染をストップ!

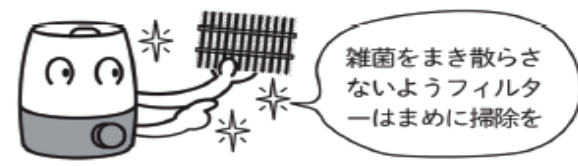
もし家族が感染したら、嘔吐物や便をすばやく処理。その後、塩素系漂白剤でふき取ります。感染力が強いため、処理には使い捨てのエプロン・マスク・手袋を着用しましょう。



### ④ 加湿器の上手な使い方は？

設定は50～60%。設置の条件は

- ①壁の近くに置かない。カビや結露の原因になります
- ②出入り口から離す
- ③エアコンの風をうまく循環させる



### ⑤ 夜、せきが止まらないときは

加湿器をかけて、部屋が乾燥しないようにしましょう。温かいものを飲んだり、蒸したタオルを鼻や口に当ててのどを潤すと、楽になることもあります。



### ⑥ かぜのときのお風呂の入り方

ぬる目のお湯で疲れな程度の時間入りましょう。上がったら湯冷めをしないよう、手早くからだや髪を乾かします。ただ高熱や下痢のときはやめたほうが良いでしょう。



### ⑦ しもやけは早めに治療を

こんな症状はしもやけです。早目の治療を。

- 手や足が赤く腫れる
- 手足の指・手の平、足の裏に赤い発疹
- 暖かいとかゆく寒いと痛む
- 靴をはいたり歩くと痛い
- 手足の指が赤黒く変色

