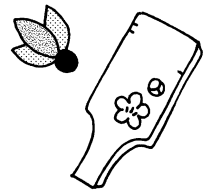


保健だより

大分県立日田高等学校定時制

令和2年 1月10日発行 第9号

2020年が始まり、3学期がスタートしました。今年の初めに、皆さんは何をお願いしましたか。今年一年も健康に過ごしましょう。



インフルエンザを予防しよう

インフルエンザは、急に発症する38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛に加えて、喉の痛み、鼻水、咳等の症状が現れます。症状のある人は、早めに医療機関を受診しましょう。

感染予防には、基本的な手洗いやうがいを心がけることが大切です。帰宅後や食事の前には必ずハンドソープでの手洗いを行いましょう。また、日頃から睡眠、食事、運動で免疫力を高めウイルスに負けない免疫力をつけておきましょう。



「インフルエンザ出席停止期間の基準」早見表

		発症日 (0日目)	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症した後5日を経過した後	
Aくん 	発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
Bくん 	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
Cさん 	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
Dさん 	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能
Eくん 	発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止

出席停止期間は「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」です。熱が下がったとしても、すぐに活動を始めるには人に感染させる可能性があります。出席停止期間を守りましょう。

出席停止の期間中は、家庭で安静に過ごしましょう。

口呼吸は万病の元 ～鼻呼吸、口呼吸、あなたはどっち？～

- ・気づくと口が開いている。
- ・朝起きた時に、のどが痛い、かわいている。
- ・口臭が強い。
- ・いびきや歯ぎしりがある。
- ・鼻がつまっている。
- ・かぜをひきやすい。

これらは、口呼吸を続けていると起きる症状です。集中している時など気がついたら口が開いて、そのまま口呼吸に・・・となりやすいようです。

口呼吸は、ちょっとした工夫で鼻呼吸にすることができます。「自分の舌の先を上あごの天井（口蓋）にくっつけること」です。正しい位置に舌がもどり自然と鼻呼吸になっていきます。

かぜやインフルエンザが流行する時期です。鼻呼吸でのどを守りましょう。



資料：朝日こども新聞