

# ほけんだより 1月



令和2年1月号 大分県立玖珠美山高校 保健室



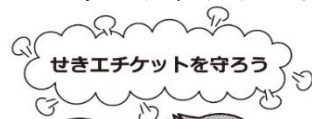
新たな年を迎え、3学期も始まりました。みなさん冬休みはどのように過ごしましたか。今年の目標はどのように立てましたか？その目標が今年実り、健康で素晴らしい年になりますように。今年もよろしくをお願いします。

## ◆ 咳やくしゃみをするときは → 咳エチケットしましょう。

咳！

これはNG

- 咳・くしゃみで鼻水やつばを飛ばす
- 人に向かって咳やくしゃみをする



守ろう！

咳・くしゃみをするときは…

- ティッシュや肘の内側などで口と鼻を押さえる
- 他の人から1m以上離れて顔をそむける



## ◆ 教室や部屋の換気をしよう！



換気を怠ると、二酸化炭素の量が増える。

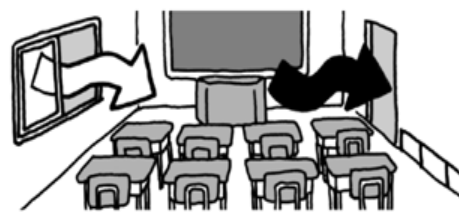
- 頭痛やボーとする
- 吐き気
- せき
- のどの痛み など



さまざまな症状が出てきます。また、暖房器具の使用で乾燥し、感染症にもかかりやすくなります。1時間に1回、休み時には窓を開けて、空気の入替えをしましょう！！

## ★ 換気のポイント

授業終了後毎に5分程度、換気を行いましょう！両側の窓と廊下の窓を開けるのが理想的です。授業中、窓を少しでも開けておくと新鮮な空気が入り、室内の汚れた空気が外に出やすくなります。



## ◆ 「印弗魯英撒」に気をつけて

「印弗魯英撒」って何と読むの？

これは、伊東玄朴というお医者さんが1835年に「医療正始」という本で紹介した病気の名前で「インフルエンザ」と読みます。インフルエンザという名前は、14世紀頃イタリアでつけられました。「影響」という意味があります。次から次へと人に移る原因がわからず「星の影響だ」と考えつけられたそうです。それから18世紀後半にイギリスで大流行したときに「インフルエンザ」と名前が定着しました。それから約150年たった1933年インフルエンザウイルスが発見され、やっと本当の原因がわかりました。今では、**予防法もわかっているインフルエンザ**。抵抗力を高めインフルエンザにかからないようにしましょう。



## ◆ インフルエンザ

こんな症状が出たら **インフルエンザ** かも



<p><b>早く受診する</b></p> <p>抗ウイルス薬があります。48時間以内に診断を。</p>	<p><b>しっかり休む</b></p> <p>欠席にはならないからゆっくりは... インフルエンザと診断されたら出席停止。安心して休養を。</p>	<p><b>しっかり飲む</b></p> <p>お茶、水、イオン飲料、スープ、何でもいので飲めるものを。</p>	<p><b>マスクをする</b></p> <p>24時間 着用のスズメ 他の人に広げないように。自分の回復も早まります。</p>
---	--	--	--

## ◆ 保健室からのお願い！

冬休み前に歯科・眼科の医療機関について面談を行った生徒で、冬休みに医療機関を受診した生徒は受診用紙を提出してください。

歯科では、むし歯保有者とむし歯になりそうな歯(CO)保有者も、面談を行いました。早期に受診することで、医療費も日数も少なく済みます。眼科についても、黒板が見えづらかったりすると学習への集中力も欠け、やる気にもつながらないことも多くあります。また、肩こりや頭痛の症状も出たりすることもあります。

視力を回復すると学習環境を整える一歩にもなります。まだ行っていない人は、**早期に受診してください！！**

