

ほけんだより



平成29年 1月号 大分県立玖珠美山高校 保健室



新しい年がスタートしました。今年もよろしくお祈りします。
今年度はすでにインフルエンザの本格的な流行期に入っています。
せっかく年初めて「～をしたい!」「～を変える!」と張り切っている
も、インフルエンザ等にかかってしまっはガッカリです。

あらゆる感染症の流行する時期です! みんなで乗り切ろう!!

～大事な場面で力を発揮するために、心身のコンディションを整えましょう。～

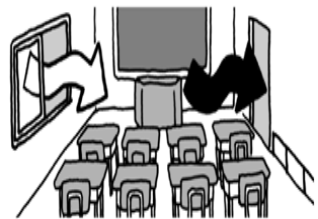
☆部屋や教室の換気をしよう!

換気を怠ると、二酸化炭素の量が増えるため、下記のよう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。寒いからといって、部屋を閉め切らず、せめて1時間に1回、休み時間には窓を開けて、空気の入換えをしましょう!!



★換気のポイント

風の入ってくる窓を開け、さらにその対角線にある窓を開けるのが理想的。空気の入口と出口を作る。



最低でも2か所の窓を開けよう。

保健室利用者によく見られる症状です! 防げるものですので、実施してください。

☆ノロウイルスによる感染性胃腸炎が猛威を振るっています。

【主な感染経路】

汚染された2枚貝から 感染した人の手を介して 感染した人の便やおう吐から



しっかり加熱する。



手洗いの励行



処理を入念にする。
マスクを着用して行う。

学校で下痢や嘔吐をした場合は、必ず、保健室に連絡して下さい。消毒等を行う必要があります。

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。はるかに寒くなって忘れがちになっていませんか? 水分補給はうがい、手洗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、温気が苦手。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はるのです。おた侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。カゼで発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも、水分はどんどんからだから出ていきます。1リットル以上に水分補給を。

水分補給は夏だけじゃない!

2年☆保健委員

こんな症状が出たら インフルエンザ かも

急な高熱、頭痛、だるさ、筋肉や関節の痛み

に+加えて

発熱、鼻水、せき、くしゃみ

<p>早く受診する</p> <p>抗ウイルス薬があります。48時間以内に診断を。</p>	<p>しっかり休む</p> <p>又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>しっかり飲む</p> <p>お茶、水、イオン飲料、スープ、何でもおいしいので飲むものを。</p>	<p>マスクをする</p> <p>24時間 着用のスヌメ 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

1学期に行われた健康診断で、受診が必要な人には『受診の勧め』を配布しています。

歯科検診では、99人に配布し、治療が済んだ人は15人。8割以上の方が治療できていません。歯科検診では「むし歯になりそうな歯(CO)」でも、8ヶ月経過しています。

口内環境は、他の症状にも繋がります。 早急に治療をするようお願いいたします。

また、視力検査については、**C,D判定者105人中7人!!**

受診証明がほとんど出ていません!! 黒板や本など見えにくさは、集中力が欠けるため、やる気にもつながりません。是非眼科受診するようお願いいたします。

3年生は、就職したり、進学すると、今より時間の都合がつきにくくなります。

1. 2年生も、今以上の努力が必要とされます。春休みと言わず、早めに治療を始めてください。

