

ほけんだより 1月

2020(令和2)年1月 奈良県立香芝高等学校 保健室

新しい一年が始まりました。皆さん、今年はどんな年にしたいですか？
皆さんが今年も健やかに過ごせるよう、保健室からもお手伝いをしていきたいと思っています。まずは、冬休みモードから心と身体の切り替えをしましょう。何をするにも健康が一番大切です！



インフルエンザ注意報発令中です！

奈良県感染症情報センター（奈良県保健研究センター）、1月9日現在の最新情報によると、奈良県内で、インフルエンザの報告数が増加しています。県内全域で流行がみられており、特に香芝市を含む中和保健所管内西部地域で多くなっています。香芝高校でもインフルエンザにかかる人が増えています。

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけ、こまめに手洗いを行いましょう。感染予防には、アルコールによる消毒も有効です。また、乾燥しやすい室内では加湿器などで適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

急に38度以上の発熱が出て、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなどインフルエンザを疑う体調不良を感じたときは、早めに医療機関を受診するよう心がけましょう。

インフルエンザやその他の感染症と診断された場合は、主治医の登校を許可する診断書もしくは証明書を提出してください。（証明書は香芝高校HPに掲載されています。）

❖ 一人一人の予防が
インフルエンザの流行を防ぎます ❖



インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

出席停止期間

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

*医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)				登校OK!	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)			登校OK!	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)		登校OK!	

「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。

「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

裏へ続く



- ① 睡眠や食事、トイレなどの生活リズムを整える。
- ② リラックス 肩を上げたり、下げたり、腕を回したり、息を深く吸って深呼吸する。いつも聴いている音楽や、見慣れた景色を思い浮かべるのも、緊張をほぐす助けになります。

そんな時は

**ボーッと
勉強に
集中できない!**

気分転換を!

タオルを目に



蒸したオルで疲れ目を解消します。

入浴・シャワー



さっとシャワーを浴びたりお風呂につかったりすると、頭がすっきりします。

軽く運動



家の周囲を少し散歩するだけでも、随分気分転換できます。

換気



冷たい空気で、頭もすっきり。風邪やインフルエンザ予防にもなります。

温かい飲み物



身体を温めると血液循環も良くなり免疫カアップにつながります。

1月17日防災とボランティアの日

1995年1月17日阪神・淡路大震災。復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深め、災害への備えの充実・強化を図る目的で「防災とボランティアの日」が制定されました。その後も東日本大震災をはじめ大規模な地震や津波、台風等による水害など自然災害が間断なく起こり、多くの人的・物的被害が出ています。

しかし、その中にもあっても過去の災害から得られた教訓を生かし、難を逃れた方もいます。復興の道半ばにある地域でも過去の災害からの学びが生かされています。

被害を最小限に食い止め、いち早く復興を遂げるために、対策をたて、力を合わせることはできません。「もし今起こったら・・・」日頃から高い意識をもって備えを怠らないことが大切です。

