

保健だより 1月

古知野高校定時制
保健室 第9号

みなさん、あけましておめでとうございます。冬休みは健康に過ごせましたか。まだまだ寒い日が続く、インフルエンザの流行もみられます。規則正しい生活習慣とかぜ予防を心がけ、元気に新年をスタートしましょう。



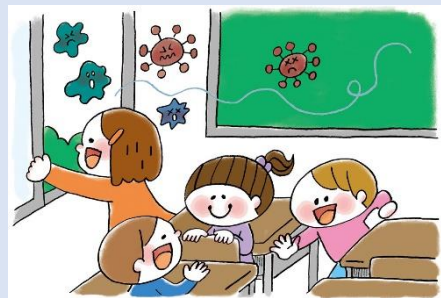
換気をして気持ち良く過ごそう!

窓を開け切った教室は・・・



ウイルスがとどまっている

空気を入れ替えると・・・



ウイルスが外に出る、気分よく過ごせる

効率の良い換気のコツ

対角線上の窓、ドアを開ける

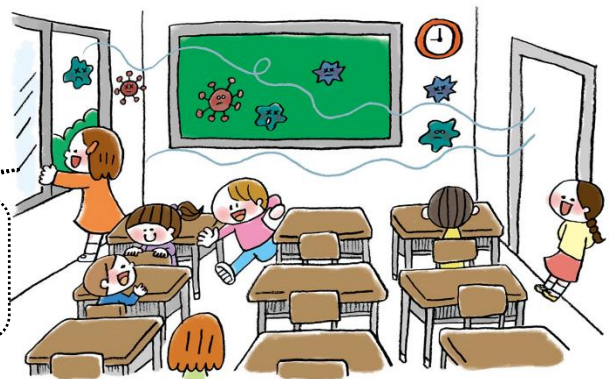
1時間に1回、5分間を目安

窓を開ける間隔は15～20cmで十分ともいわれます。換気の際は廊下の窓も開けると、さらに効果的!

参考：2019年健康教室11月号パワーポイントで保健指導!

換気のポイント

= 空気の通り道をつくる



スマホと健康 …生活リズムへの影響



スマホに夢中になって、夜寝る時間が遅くなってはいませんか? スマホの画面から出る光は、体内時計に影響して、睡眠のリズムが乱れてしまいます。寝る1時間前にはスマホの使用をやめるようにしましょう。

参考：2019年健康教室11月号ミニ特集 スマホと健康

インフルエンザにご用心！

1月はインフルエンザの流行期です。昨年12月19日に、愛知県全域にインフルエンザ警報が発令されました。インフルエンザの症状と予防について、再度確認しておきましょう。

どんな症状が出るの？

鼻水・くしゃみ・咳 等
一般的なかぜの症状
 +
 突然の38度以上の熱・頭痛・
 関節痛・筋肉痛 等
全身の症状

どうすれば予防できるの？

- ★外出後等には石けんで手を洗う。
- ★室内の湿度を50～60%に保つ。
- ★十分な休養とバランスの取れた食事を心がける。
- ★インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控える。

インフルエンザにかかると、学校内での流行を防ぐため、出席停止になります。抗インフルエンザ薬をもらった場合は、薬の説明書を捨てないで取っておいてください。また、受診前後は学校へ連絡して、状況をお知らせしてください。

インフルエンザの出席停止期間

発症後

5日




























を経過し、かつ

解熱後

2日

を経過していると、登校できます。

下の表を参考にしてください。

	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目			
発症後 2日目に 解熱	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目			
									
	発熱	発熱	解熱	1日目	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		
発症後 3日目に 解熱	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目			
									
	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	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		
発症後 4日目に 解熱	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目			
									
	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	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	登校可	

※発症した日は「0日目」とします。発症した次の日から「1日目」と数えます。