

保健室だより

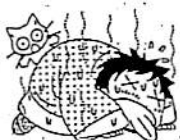


嘔吐・下痢がある時は早めに受診を・・・

平成29年12月12日 No. 8

いよいよ師走。これから本格的な冬を迎えます。

冷えや寒さを防ぐには、やたらに厚着をするよりも、保温効果のある肌着を着たり、足元を暖かくするのが効果的といわれています。温かい飲み物を飲んだりゆっくりお風呂に入るなどして、体を冷やさないようにしましょう。



◆インフルエンザの流行が始まっています◆

インフルエンザは、突然全身に症状が起こるのが特徴で、朝ふつうに登校したのに、学校で突然38℃以上の高熱を出し、早退することがよくあります。感染力が強いので、一人一人が自覚を持って予防に努めないと、校内で多数の人が感染し、発病してしまいます。

インフルエンザにかかったら、暖かくしてしっかり休養をとり、登校は、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過してからにしましょう。

これからは「感染性胃腸炎」の患者も多くなります。つらい思いをしないように、次のことを実行していきましょう。

「手洗いを徹底する」

体調の管理を自分でしっかり行う

★手洗いは、石けんを使って丁寧に。(食事の前・調理の前・トイレの後・外出から帰った後など)

★体力・免疫力の低下を防ぐために、睡眠時間を確保し、食事をきちんととる。

※今年はインフルエンザのワクチンが不足しているため、受診してもすぐに接種できないことがあるようです。

接種を考えている人は、必ず医療機関に確認してください。



咳が出ている人のエチケット

かぜやインフルエンザにかかったら、周囲の人にうつさないように気配りをしましょう。

◆せき・くしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻や口を押さえます。

間に合わなかったら自分の腕で口を押さえます。

◆必ずマスクを付けましょう。



乾燥した空気から
のどを守ろう!



低温やけどについて

暖房器具を使う日々ですが、長時間皮膚の同じ所に熱源を当てていると、低い温度であってもやけどを起こすことがあります。表面が赤くなったり水疱等の症状があつてヒリヒリと痛みを感じる場合は、医師の診察を受けましょう。なお、自覚症状を伴わないで低温やけどになる場合もあるので、注意してください。



低温やけどは、水で冷やしても応急処置の効果はありません。皮膚の表面だけでなく、深い部分にまで損傷が達しやすいのが特徴で、そのため、治るまでに長い時間がかかり、直径2cmくらいの大きさの低温やけどで約2ヶ月かかるといわれます。

貼るタイプのカイロを使うときは、肌に直接貼らないようにし、貼ったまま寝るのはやめましょう。

鬱ウインターブルー鬱

冬になると、なんだか憂鬱/眠気が強い、眠りすぎる/食べ過ぎる/炭水化物や甘い物が欲しくなる・・・こんな不調が出てくることがあります。これは「ウインターブルー (冬季うつ病)」と呼ばれていて、原因は不明ですが、冬は日照時間が短くなることから、光を浴びる時間の長さが関係しているとも言われています。天気のいい日は意識して日の光を浴びると気分がよくなるかもしれませんね。

◆～11月の保健室利用状況～ (人)

(2学年 期末考査 11/20～11/24)

	1学年	2学年	3学年
男子	8	7	12
女子	35	13	28
計	43	20	40

1学年女子で頭痛や腹痛を訴えた人が多くいました。月曜日の来室がとて多く、他の曜日の約2.6倍です。かぜで体調を崩している人もいますが、今のところ校内でインフルエンザの流行はありません。引き続き体調管理をしっかり行いましょう。

