

保健だより

1月号

あさか開成高校保健室
NO.9 (H31.1.18発行)



あけましておめでとうございます。今年がより良い年となるように願っています。

本校でもインフルエンザに罹患して出席停止になる生徒がでています。昨年に比べると少なめですが、十分注意してください。気温が下がってくるとインフルエンザウイルスが活発になってくるので更なる注意が必要です。冬季休業時の生活リズムの崩れが続き、食事・睡眠が上手にとれていないと、免疫力が下がりウイルスが体内に侵入しやすくなります。生活リズムをコントロールして身体の状態を元に戻し、ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

1月の保健目標 流行性感冒の予防（インフルエンザの予防）

* 予防に勝る治療はないといわれています。予防第一で対応しましょう*



- 予防1：病原体の除去・・・うがい（のどの奥までのガラガラうがい、手洗い。（泡立てた石けんで1分以上）
予防2：病原体の侵入経路の遮断・・・咳エチケットの実行、予防マスクの着用、不要な外出・人混みは避ける。
予防3：個人の抵抗力の増強・・・体調管理（規則正しい生活、バランスのよい食事）、予防接種を受ける。



咳エチケットを心がけましょう

- ・咳はティッシュなどで押さえましょう。
- 咳は人に向かってしないで1メートル以上離れましょう。



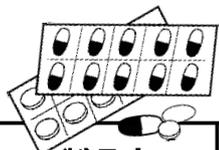
それでも罹ってしまったら



必ず医療機関を受診しましょう

- ★ 受診するときは、受付で自分の状況を話し待つ場所の指示を受けましょう。マスクは必ずつけて受診しましょう

注意 インフルエンザの出席停止の期間「発症後5日が経過すること」かつ「解熱後2日が経過するまで」です。感染力があるためにこのような期間になっているので、体調がいいからといってこの期間前に登校はしないでください。周囲にインフルエンザを蔓延させることになります。（発症日とは：38度以上の発熱があった日）



インフルエンザ治療薬について



製品名	剤型	用法
タミフル	内服薬	1日2回内服5日間
リレンザ	吸入薬	1日2回吸入5日間
イナビル	吸入薬	1回吸入のみ
ラピアクタ	静注薬	1回点滴のみ
ゾフルーザ	内服薬	1回内服のみ

今季のインフルエンザ治療薬に関する情報

- ・現在主にインフルエンザ治療に使用されている薬は左記の5種類である。
- ・**タミフル**：異常行動との関連から、2007年以降原則中止されていた10代への投与が再び認められた。
- ・(新薬)**ゾフルーザ**：2018年3月から販売。最大の特徴は、1回の経口投与で治療が可能。
- ・どの薬剤も**発症後48時間以内に内服**することが望ましく効果がある。

インフルエンザの予防

●こまめな手洗い

石鹸を使ってウイルスを洗い流しましょう



●部屋の喚起

窓を開けてウイルスを追い出しましょう



●規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力をアップします

インフルエンザかなと思ったら

- ★ 早めに病院へ
- ★ しっかり休養
- ★ マスクの着用



じつは冬も大切
水分補給



水分補給はのどや鼻の粘膜を潤してウイルスの感染を防いだり、侵入したウイルスをたんや鼻水と一緒に外に出したりする働きがあり、インフルエンザの予防に繋がります



○引いてしまった後も発熱や下痢、嘔吐が合ったらいつも以上に水分補給が必要です

免疫力をアップさせよう！

担当：1-4 厚生委員

葛西 由季

小沼 花鈴

食 事

肉も野菜もバランスよく！

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境が整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。



睡 眠

早寝早起き！

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。風邪を引くと眠くて眠くて我慢できないという経験はありませんか？それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。



運 動

毎日の運動を心がけよう！

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。



ストレス

ストレス解消をしよう

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのにオススメです。

