



徳島県立脇町高等学校
2013.12.19

12月になり、日を追うごとに寒さが増してきました。寒さとともに気をつけなくてはならないのが、かぜやインフルエンザの流行です。冬休み中は、人の多いところに出掛ける機会も増えるかもしれません。手洗い・うがいをこまめにしたり、必要に応じてマスクをするなどして、予防を心がけましょう。また、休みの日が続くと、寝る時間や起きる時間が遅くなりやすく、生活リズムが乱れやすくなるので、気をつけましょう。



冬に流行する
インフルエンザ・感染性胃腸炎に気をつけよう！

インフルエンザ

感染経路	感染した人のくしゃみや咳などの飛沫を直接吸い込む。 ウイルスがついた物を触った手で、自分の鼻や口を触る。 ウイルスを含んだ飛沫が細かい粒子となって空気中を漂い、それを吸い込む。
症状	38度以上の高熱 悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛、全身のだるさなど 鼻水、咳、のどの痛みなどかぜに似た症状
かかったら	早く受診する（発症後48時間以内に抗ウイルス薬を投与することが効果的）。 しっかり休養し、水分と食事をとる。 他の人に広げないようにマスクをし、手洗い・うがいをこまめにする。 出席停止なので、決められた期間を過ぎるまで学校を休む。 （発症した後5日を経過し、解熱した後2日を経過するまで）

感染性胃腸炎（冬場はノロウイルスによるものが多い）

感染経路	感染した人が調理してウイルスがついた食品を食べる。 ウイルスを含んだ、加熱不十分な二枚貝などを食べる。 感染した人の便や嘔吐物に触れた手で、自分の鼻や口を触る。 感染した人の便や嘔吐物が乾燥してチリになったものを吸い込む。
症状	吐き気、嘔吐、腹痛、胃痛、下痢、微熱
かかったら	十分な休養をとり、脱水予防のために水分補給をこまめに行う。 受診する（つらい症状を軽減するために薬や点滴の投与を行う）。 医師の指示により出席停止の扱いになることもあるので、その場合は医師の指示に従って学校を休む。

予防するには、
バランスのとれた食事・早寝早起き！
外出後・食事前・トイレの後の手洗い・うがい！
部屋の換気！
予防接種！（インフルエンザの場合のみ）

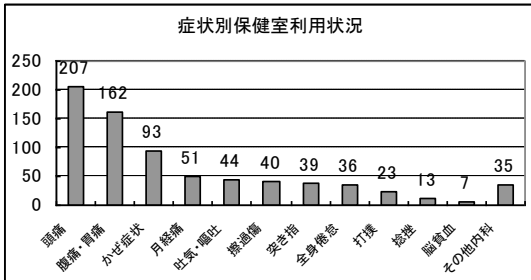


学校保健委員会を開催しました

日 時：12月5日（木） 16:00～17:00

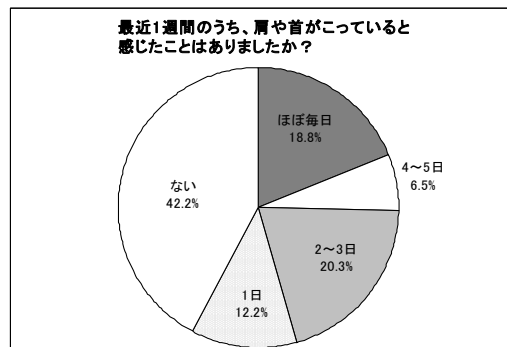
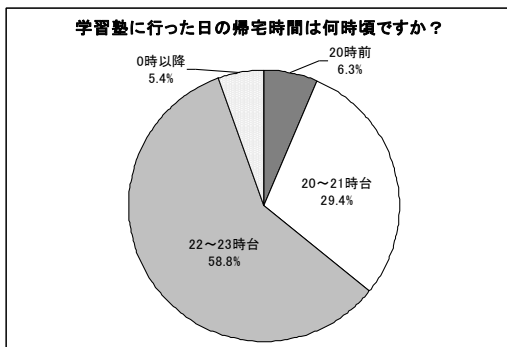
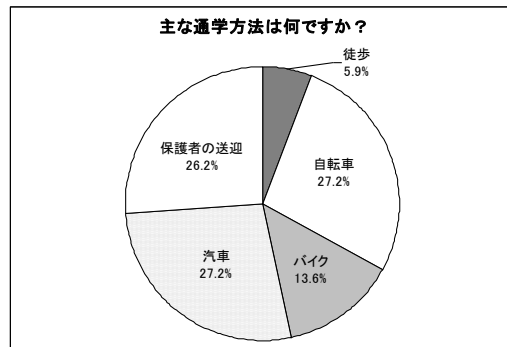
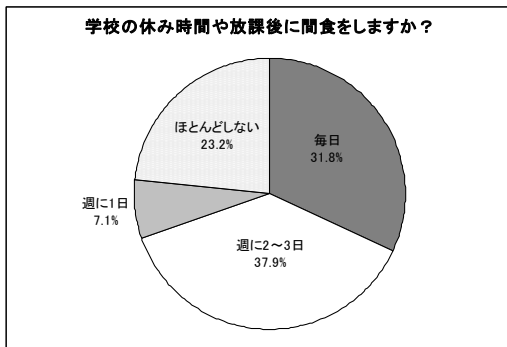
出席者：学校医・学校歯科医・学校薬剤師・PTA 役員・教職員・生徒代表（計 22 名）

学校保健委員会とは、学校における健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織です。今回は、“保健室の利用状況”と1・2年生対象に行った“生活と健康に関するアンケートの結果”をもとに、生徒保健委員会の代表者4名が発表を行いました。



←平成25年4月～11月の症状別保健室利用状況です。頭痛・腹痛・かぜ症状の順で多いです。この順番は3年間同じです。全国や徳島県の平均と比べると頭痛・腹痛の割合が多いことから、脇高生の健康上の問題点は、『**頭痛・腹痛が多い**』ことと考えました。

アンケート結果から、頭痛・腹痛が多い原因を考えました。(グラフは一部)



- 間食が多く、内容もお菓子・冷たいジュースが多いため、体が冷えやすい。
- 送迎の生徒は運動不足になりがち。
- 塾に通っている生徒は帰宅時間が遅くなるから寝る時間も遅くなっている。
- 目の疲れ、肩こり、ストレスがある生徒が多い。

生徒保健委員会が考えた改善策

- ★間食はお菓子・ジュースではなく、おにぎりやお茶にする。
- ★できるだけ徒歩や自転車で通学する。
- ★自宅で勉強するようにする（塾での自習はほどほどにする）。
- ★入浴は湯船につかり、体をあたためる。
- ★携帯やパソコンを使いすぎない。
- ★授業中や勉強中の姿勢を良くする。
- ★悩みやストレスがあれば、先生等に相談する。
- ★スカートの丈を長めにして冷えを防止する。

学校医・歯科医・薬剤師の先生からのアドバイス

- ◆お茶はカフェインが入っているので、あたたかいノンカフェインのお茶（麦茶）を飲むとよい。
- ◆自転車通学は、運動にもなるし息抜きにもなる。
- ◆入浴は40℃以下のぬるめのお湯にゆっくりつかる方が、体が芯からあたたまる。
- ◆締め切った部屋でいると酸素不足になり頭痛が起る。窓をあけて換気するか、できないときは外に出る。（塾でも1時間に1回は外に出るようにする。）
- ◆ぐっと力を入れて、ぱっと力を抜くと、体の中の換気ができるし、ストレスの解消にも効果がある。
- ◆食生活を整える（発酵食品や根菜類、魚がおすすめ）。