

# ほけんだより



徳島県立脇町高等学校  
2016. 12. 22

あっという間に2学期も終わろうとしています。みなさんにとって、今年はどうな年でしたか？これからますます寒くなりますが、風邪やインフルエンザにはくれぐれも注意し、元気に新年を迎えましょう！

## 気をつけたい冬の感染症

	インフルエンザ	ウイルス性胃腸炎(ノロウイルス)
多い時期	1~2月	11~2月
症状	38℃以上の急な発熱 のどの痛みや鼻水の他にも 頭痛・関節痛・筋肉痛	突然の激しい吐き気・嘔吐 下痢、腹痛を伴うことも 発熱は軽度
感染	人からの感染 (飛沫感染・ 接触感染)	人からの感染 (嘔吐物からの二次感染・飛沫感染) 食品からの感染 (ウイルスに汚染された2枚貝など)
ワクチン	予防接種あり	なし
治療	抗インフルエンザ ウイルス薬の服用	水分補給などの 対症療法のみ
予防	マスク・手洗い・ 予防接種	手洗い・ 食品の加熱(85℃以上で90秒間以上)

このような感染症は、出席停止となりますので、「学校感染症について(届出)」と「疾病証明書」を再登校後に速やかに担任まで提出してください。届出用紙は、職員室、保健室の他、脇町高校 HP よりダウンロードすることもできます。なお、感染症に罹患した場合は担任まで連絡をしてください。

### ※インフルエンザの出席停止期間

「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

### 口内炎は体調不良を知らせるサイン！

風邪などで全身の体力が低下したり、口の中に傷があったりして局所的に抵抗力が弱まると、菌が増えて炎症を起こし、口内炎となってしまいます。

**口内炎リスク診断** あてはまる項目をチェックしよう。

- よく眠れていない    ■いつも疲れている    ■野菜をあまり食べない    ■風邪をひきやすい
- ファーストフードで食事をすますことがある    ■貧血気味だ    ■いつも悩んでいる
- 熱々の食べ物をよく食べる    ●歯の矯正器具や詰め物が当たって痛い    ●口の中をよく噛む
- ▲歯磨きを丁寧にしていない    ▲歯磨きをせず、洗口液ですますことがある

**■にチェックがついた人**  
生活習慣を見直し、十分な休養、睡眠、栄養をとるようにしましょう。

**●にチェックがついた人**  
口の中の傷から口内炎になることがあります。合わない矯正器具や詰め物は歯科医に調整してもらいましょう。

**▲にチェックがついた人**  
口腔内の不衛生が原因で口内炎ができることもあります。口呼吸は口が乾燥し、細菌が増えてしまうのでやめましょう。



# 学校保健委員会を開催しました

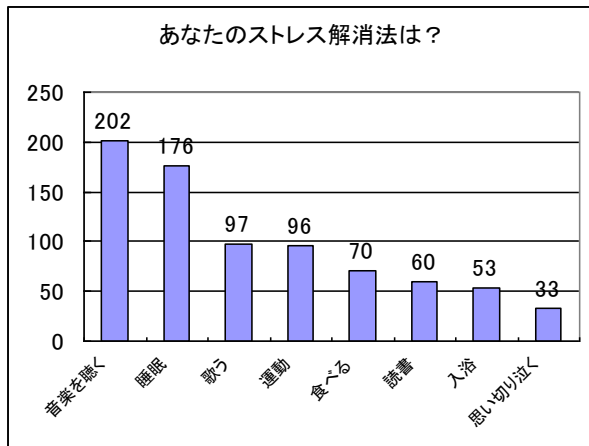
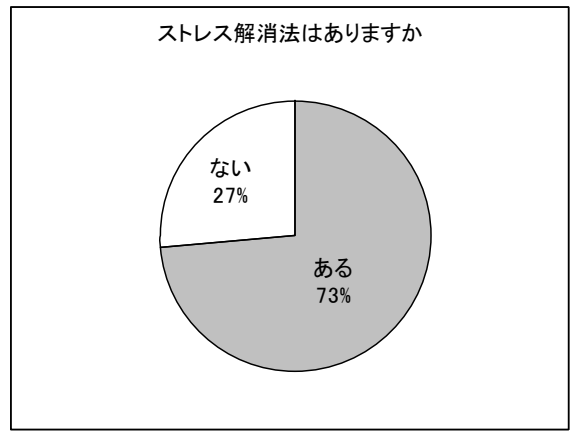
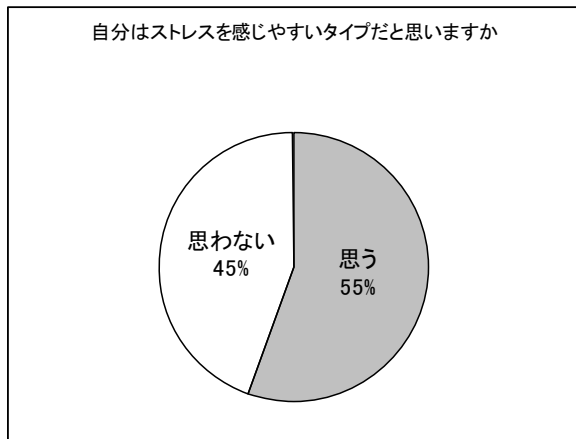
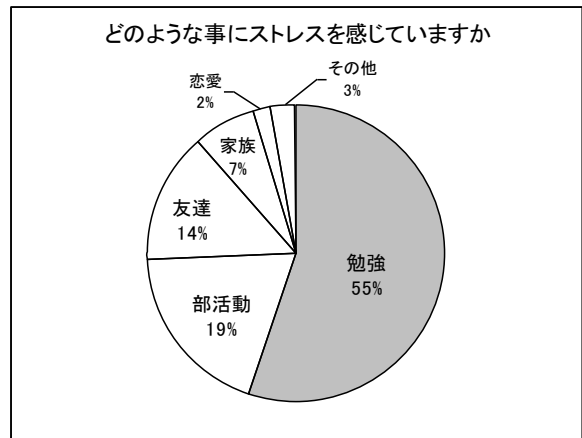
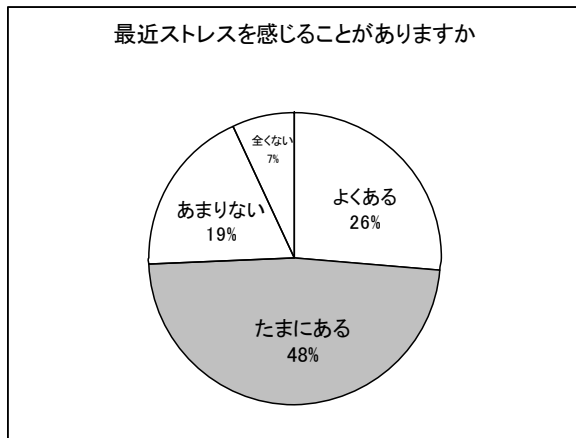


12月1日(木) 16:00~16:50

教職員・PTA 役員・学校医・学校歯科医・学校薬剤師の27名が参加

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。今回の学校保健委員会で話し合われた内容の一部を報告します。

## 〈アンケート結果〉テーマ「協高生とストレスについて」



### 〈学校医の先生からのアドバイス〉

- ・ストレスは頭痛など身体への影響も大きい。
- ・集中しているとき歯をくいしばる→頭痛につながる
- ・「笑う」ことでナチュラルキラー細胞を活性化！
- ・一人で抱え込まずに人に相談・ストレス発散を。
- ・相談に乗ってあげるときは、相づち&同調も大切。
- ・ストレスで悪い姿勢(猫背)になっている人は注意。
- ・40度くらいのお風呂にゆっくりつかる。
- ・手足をあたためてあげる。睡眠の2、3時間前は食べない。