

寒い日が続いていますが、体調を崩していませんか？インフルエンザにもまだまだ注意が必要です。体調不良を感じたり、熱が出たりした場合は、無理をして登校せず病院で診察してもらいましょう

ウイルスや細菌は、こんな方法で感染します

飛沫 感染	空気 感染	接触 感染
<p>感染している人がくしゃみや咳などをしたとき</p> <p>ウイルスや細菌を含むしぶき（飛沫）になって飛び散る</p> <p>まわりの人の鼻やのどにくっついて感染</p> <p>飛沫感染する病気は、たとえば… かぜ症候群、インフルエンザ、風疹、おたふくかぜ、百日咳、溶連菌感染症…など</p>	<p>ウイルスや細菌が空気中を漂っているとき</p> <p>ウイルスや細菌が感染力を持ったまま、空気中を漂っている</p> <p>呼吸によって吸い込まれて感染</p> <p>空気感染する病気は、たとえば… はしか（麻疹）、水ぼうそう（水痘）、結核、ノロウイルス（乾燥した吐物から）…など</p>	<p>ウイルスや細菌に直接接触したとき</p> <p>直接接触：感染している人の皮膚や血液・体液</p> <p>間접接触：ウイルスや細菌がくっついている物</p> <p>接触感染する病気は、たとえば… 【直接】性感染症、水ぼうそう（水痘）、単純ヘルペス 【間接】ロタウイルス、ノロウイルス、インフルエンザ…など</p>
<p>インフルエンザや水ぼうそう、ノロウイルスなどのように、複数の方法で感染する病気もあります</p>		

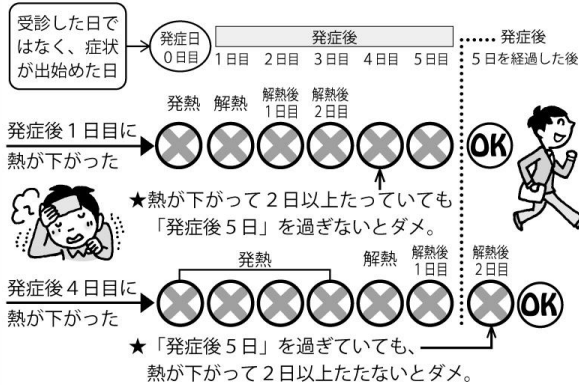
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律[※]で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●



インフルエンザにかかった場合は、「学校感染症について（届出）」と「疾病証明書」を、再登校後に担任まで提出してください。用紙は脇町高校 HP、職員室、保健室にあります。

咳、くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえて、他の人から顔をそむけ、1m以上離れてください。

感染予防のためにマスクをつけましょう。その際、鼻のまわりに隙間ができないよう、ワイヤー部分を上にし、フィットさせてください。

また狭い教室には、たくさんのウイルスや細菌が空気中を漂っていますので、休み時間には換気をしてください。




※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

体温を上げるために あなたにできること


寒い朝、布団から出るのはつらいもの。今の季節は気温が低いうえ、体内時計のリズムで、眠っている間は体温が下がっているので、余計に寒く感じるのです。

- ① 朝食をとる・・・食べ物を取り入れると、体内で熱がつくられます。
- ② 体を動かす・・・筋肉を動かすと、血液循環が促され、体内で熱が作り出されます。
- ③ 朝の光を浴びる・・・体内時計がリセットされ、体温を上げるように、体が動きはじめます。


起きたらまず、カーテンを開けましょう。



↑ 身体活動量アップ ↑



↑ 集中力アップ ↑



↑ やる気アップ ↑

夜型の生活になっている人は、朝型の生活に切り替えることが体温の改善につながります。

コンビニを上手に活用するコツ

脂質や塩分が多い
お弁当やお惣菜は


- ・唐揚げやフライなどが続くとエネルギー過剰に。毎日続けて選ばない。
- ・お弁当で不足しがちな野菜をプラス。
- ・塩鮭、佃煮、漬物など塩分の多い惣菜やフライには、しょう油やソースは使わない。
- ・サラダにはノンオイルのドレッシングを。

砂糖や油脂が多い
菓子パンでは

- ・砂糖や油脂を多く含むデニッシュなどの菓子パンは、気がつかないうちにエネルギー過剰に。一度にたくさん食べ過ぎない
- ・菓子パン、甘い飲み物、デザート組み合わせもエネルギー過剰に。無糖の飲み物やサラダと組み合わせる。
- ・主菜や副菜を兼ねるサンドイッチも選ぼう。

糖分の多い
清涼飲料水は

- ・水分補給のつもりで飲んで、エネルギーを余分にとってしまうことに。お茶やミネラルウォーターも組み合わせる。



無理なダイエットしていませんか？

運動をせずに食事の量だけ減らすなど、無理なダイエットはしていませんか？ 食事だけ減らすと、体脂肪と一緒に筋肉も落ちてしまいます。いったん体重を落としても、リバウンドすると、脂肪だけがが増えて、以前よりも体脂肪の割合が増えてしまいます。また、筋肉が減ると基礎代謝量が落ちて、より脂肪が燃えにくい体になってしまいます。

急に体重を減らすと、こんな問題が起こる可能性も・・・

■ 脳・心臓の働きの低下 → 血液中の糖の不足や、ミネラルのバランスが崩れます。

■ 月経異常と骨粗しょう症 → 生理がなくなることも。生理がなくなると骨の密度が低下します。

