



平成29年度
徳島県立脇町高等学校

冷え込みも激しくなり、朝なかなか布団から出ることができないという人も多いのではないでしょうか。ギリギリまで寝るのではなく、寒い朝こそ少し早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べてから登校するよう心がけましょう。

そしてもうすぐ冬休み。人が多いところへ出掛ける際にはマスクを着用し、風邪やインフルエンザにかからないよう、注意をしてください。

**寒い朝こそ
朝ごはん**



体温が上がり、
からだは活動モード
に切り替わります。

寒～い季節の健康トラブル対策

しもやけ

原因

寒さで血行が悪くなり、炎症を起こしている

起こりやすいのは？

- ・手足など血管の細いところや、耳たぶ、鼻先など、冷たい空気にさらされる部分
- ・1日の気温差の大きな時期

対策

- ・お風呂で温めながら優しくマッサージ
- ・症状がひどいときは、皮膚科へ

くちびるの荒れ

原因

水分を保つ角質層が薄く、表皮を覆う皮脂膜がないため、乾燥しやすい

起こりやすいのは？

- ・空気が乾燥しているとき
- ・水分不足のとき
- ・体調不良のとき

対策

リップクリームは表面を保護し水分の蒸発を防ぐ



手足が冷たい

原因

寒いときは、体温が下がるのを防ごうとして体の中心部に熱を集めるので、体の端に近い手足は血流が悪くなり、冷たくなる

起こりやすいのは？

- ・体が寒さを感じたとき
- ・下着や靴で体を締めつけているとき

対策

ぬるめのお湯にゆっくり浸かって、全身を温める

低温やけど

原因

熱さを感じない程度のものに長時間触れて、皮膚の奥が傷付いた状態

起こりやすいのは？

カイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどの暖房用器具に、長時間触れたとき

対策

カイロや湯たんぽは、皮膚に直接触れないようにする。寝るときは感覚が鈍るため要注意

冬は咳エチケットを！



くしゃみや咳による飛沫は、1～2m 飛ぶと言われています。マスクを着用する際は、鼻の部分に隙間ができないよう、ワイヤーを上にしてください。また、顎の部分が出ないようにしてください。使用後のマスクは放置せずゴミ箱へ捨てましょう。

❄️ 気をつけたい冬の感染症

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… ●

受診した日ではなく、症状が出始めた日 → 発症日 0日目

発症後 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 …… 発症後5日を経過した後

発熱 解熱 解熱後1日目 解熱後2日目

発症後1日目に熱が下がった → OK

★熱が下がって2日以上たっても「発症後5日」を過ぎないとダメ。

発症後4日目に熱が下がった → OK

★「発症後5日」を過ぎていても、熱が下がって2日以上たないとダメ。

※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）

インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症と診断された場合、**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、登校再開後に速やかに担任まで提出してください。届出用紙は、脇町高校 HP よりダウンロードすることができます。また職員室・保健室にも置いてあります。なお、こうした感染症に罹患した場合は、すぐに担任まで連絡してください。



感染性胃腸炎に注意！！

	感染性胃腸炎（ノロウイルス）
多い時期	11～2月
症状	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（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	なし
治療	水分補給などの対症療法のみ
予防	手洗い・食品の加熱（85℃以上で90秒間以上）
出席停止期間	下痢・嘔吐症状から衰退した後、全身症状が良ければ登校可能。 医師から登校許可が出ていれば登校可能。

現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。感染が疑われる場合は、必ず病院を受診しましょう。感染しても軽い風邪のような症状の場合もありますが、他の人に移してしまわないよう、十分注意しましょう。



空気の流れ替え
→ 気分の切り替え

閉め切った部屋に人が集まると、吐く息により二酸化炭素が増えて酸素が不足し、不快を訴えるようになります。少し寒くても、休み時には窓を開けて、リフレッシュしましょう！

- 脳の酸素不足で、頭痛や肩こり、めまいが起きやすくなる
- インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなる
- 暖かい空気が上へ、冷えた空気が下に集まり、頭が暑く、足下が冷える

