

ほけんだより 1

んきて

こう

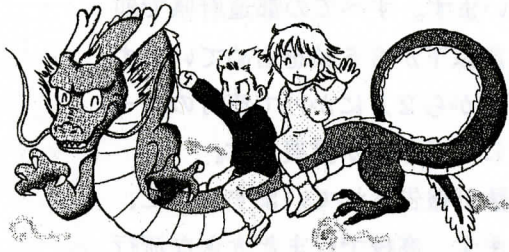
いじに

元気に!!

今月のPICKUP

寒中

1月6日「小寒」から2月4日の立春前日まで約1カ月間続く、1年中で最も寒さの厳しい時期のこと。かぜの流行もピークを迎えます。体調管理に、いっそう気をつけましょう!!



中国・黄河にある竜門という急流を、登りきることでできた鯉は竜になる—中国の古い言い伝えから、立身出世や成功のための関門を「登竜門」というようになったそうです。

進学や就職など、世の中に出るための努力を重ねているみなさんは、まさに急流をさかのぼる鯉。無事に流れを乗り切れるよう、応援しています!! 2012年辰年 健康な1年でありますように

よくある健康トラブル解決法

<p>朝起きられない</p>	<p>便秘</p>	<p>やる気が出ない</p>
<p>今日は昨日より30分早く寝ましょう</p>	<p>朝食とトイレタイムのために毎朝15分のゆとりを</p>	<p>「なりたい自分」を思い浮かべて今日の目標を</p>

インフルエンザの基礎知識

何が違う? A型・B型・C型

ウイルスの粒子をつくる、たんぱく質の性質の違いによって、3つの型に分けられます。

<p>A</p> <p>ウイルスの表面に2種類のとげ(糖たんぱく/HA・NA)があります。A型は変異をくり返し、毎年流行を起こします。</p> <p>感染するのは ヒト、鳥類、ブタ、ウマ、イヌなど</p>	<p>B</p> <p>変異しないため、免疫が長続きし、流行はしません。</p> <p>感染するのは ヒト (主に乳幼児)</p>
---	--

こんなときは病院へ 主な症状

▼ こんな症状が突然起こります ▼

<p>発熱 (38℃以上)</p>	<p>全身の筋肉や関節の痛み</p>
<p>起き上がってられないほど、だるい。</p>	<p>頭痛</p>

左のような症状に続いて、鼻水やせきなどの症状が現れます。

合併症

- 肺炎: 呼吸器や心臓、腎臓などに持病のある人は、特に注意が必要です。
- 急性脳症

予防のためにできること

抵抗力や自然治癒力を高めるために、睡眠・栄養をきちんととることも大切です。

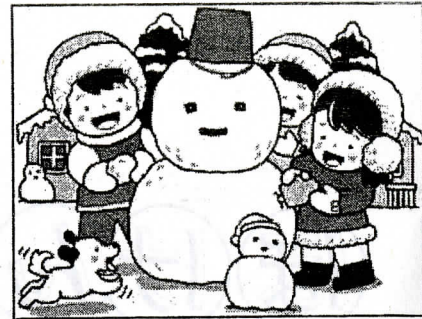
<p>予防接種を受ける</p>	<p>うがい・手洗い</p>
<p>人ごみにはなるべく行かない</p>	<p>マスクをする</p>
<p>ていねいに歯みがきをする</p>	

かかってしまったときの治療薬

発症後48時間以内に飲み始めると、熱のある期間が1~2日間短くでき、ウイルスを排出する量を減らす効果が期待できます。

- リン酸オセルタミビル (商品名: タミフル)
- ザナミビル水和物 (商品名: リレンザ)
- 塩酸アマンタジン (商品名: シンメトレル)
- ペラミビル水和物 (商品名: ラピアクタ)
- ラニナミビルオクタン酸エステル水和物 (商品名: イナビル)

★治療薬の服用には、医師の処方が必要です。



インフル患者一週間で倍増

油断は禁物

インフルエンザの患者が一週間で2倍近くに増えたことを国立感染症研究所が1月20日に発表しました。特に中部や四国地方で流行が目立っています。すべての都道府県で前週よりも増えています。推計患者数は約40万人で9歳以下が35%を占めています。

今季のウイルス型の9割を占めるA香港型は1月下旬から2月にかけて流行のピークを迎えることが多いようです。「手洗いや咳エチケット」による予防が重要です。

島根県の学校では、1月24日現在、約630人の患者数が報告されています。また、49の学校で、学級閉鎖・学年閉鎖などの報告があつています。高校ではまだ大きな流行は報告されていませんが嚴重な注意が必要です。

*教室の換気をしよう！

換気とは外気と室内の空気を入れ替えることです。教室内で二酸化炭素濃度が高くなると、めまい・血圧の上昇・頭痛・思考力の低下などの悪影響がでます。授業と授業の間に窓を全開して空気を入れ替えましょう。

二酸化炭素濃度が高くなると・・・(CO2濃度1%=10,000ppm)

- ☆ 1%で呼吸数と1回の呼吸(換気)量が増します
- ☆ 4%で頭痛、めまい、顔面紅潮等の症状がでます
- ☆ 7%で精神活動の乱れ、呼吸困難の症状がでます
- ☆ 10%を超えると中枢神経系の機能が低下し意識がなくなります

インフルエンザが流行っています！

県内の小・中学校で約630人が感染しています(1/24現在)ウイルスは、空気の乾燥を好みます。こまめに換気をしましょう！！

「学校感染症」による出席停止についてのお知らせ

インフルエンザ様の症状があつたら、登校せずに至急受診してください。その後、学校内の感染拡大を防ぐために解熱後2日を経過するまでは自宅で療養してください。

インフルエンザと診断されたら「学校感染症」ですので、速やかに担任まで連絡してください。「出席停止」扱いとなり、欠席にはなりません。その際の手続きについては担任にご確認ください。

また、「その他の感染症」として措置を講じることのできる疾患がありますのでご不明の場合は学校にお問い合わせください。

保健室の利用状況について

昨年12月に体調が悪くてベッドで休養したり、怪我の手当等で保健室を利用した人の総数は215人でした。(1日あたり約11人)

☆学年別内訳☆

1年次 70人
2年次 109人
通信制 36人

☆男女別内訳☆

男子 100人
女子 115人

