

# 保健だより January



2017・1・11  
伊丹市立西中学校  
保健室

新しい1年が始まりました。この1年がみなさんにとって輝く年になることを願っています。  
さあ！学年を締めくくる3学期。冬休み中に崩れた生活リズムは、免疫力を上げるため規則正しい生活に早く戻し、インフルエンザなどの感染症に負けない身体作りを心がけてください。

## それぞれの道をめざして… 自分の力を引き出すために

### ●試験・面接に備えて

「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝から実施されることが多いです。夜ふかし生活をそのまま放っておくと、当日起きられずに遅刻、なんてことも…?! 本番を想定して少しずつ就寝時刻を早め、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



### ●体調管理を最優先に！

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、すべての基本。加えていまの時は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。マスクをつける、人混みを避けるなど、「うつされない」ための行動をしっかりと実行して、心身ともに健康な状態をキープできるようにしましょう。



みなさんがこれまでがんばって準備し、積み上げてきた実力で、それぞれがめざす進路、目標に向かって道を切り開いていけるはず。そのためにも、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。

それぞれの夢に向かって、  
がんばれ！！

## 「感染経路」から学ぶインフルエンザ対策

- 飛沫感染 まつ 感染した人のせきやくしゃみと一緒に飛び散る、ウイルスが含まれた「飛沫」（唾液）を口や鼻から直接吸い込んでしまう
- 飛沫核感染 まつ ウイルスが含まれた「飛沫」の水分が蒸発し、細かい粒子（飛沫核）になって空中を漂っているものを口や鼻から吸い込んでしまう
- 接触感染 ウイルスがついたものに触れた手で口や鼻、目をさわること、それらの粘膜から感染してしまう

「手洗い」「マスク」「人混みを避ける」など、インフルエンザの一般的な感染予防対策がなぜ有効なのかかわかると思います。

ウイルスは目には見えませんが、『どこから・どのように』侵入するのかを知っておけば、効果的に防ぐことができますね。体の抵抗力アップや予防接種など、他の対策ともあわせて、みんなでインフルエンザと闘っていきましょう！



## 夜の習慣 見なおそう ぐっすり眠って、負けないカラダ

**夜食には牛乳**

消化吸収が良い！  
リラックス効果あり！  
睡眠を促すホルモンの原料になる！

強い光を見ない。あびない

体内時計がくるってしまうよ

**お風呂に入る**

あつい湯なら寝る2~3時間前  
ぬるい湯なら寝る直前がいいよ！

厚着で寝ない

汗が蒸発しないし、寝返りも難しくなり寝苦しくなるよ！

### 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

〈例〉  
0日目 発症  
1日目 発熱  
2日目 解熱  
3日目 解熱後1日目  
4日目 解熱後2日目  
5日目 登校可能

※発症後1~3日目に解熱した場合は、発症後6日目から登校できます。  
発症後4日目以降に解熱した場合は、解熱後2日が経ってから登校できます。

### スポーツ振興センターの手続き、忘れていませんか？

学校内や登下校中、部活動において、ケガの治療費が1500円以上かかった場合（保健適用内）には、スポーツ振興センターの手続きができます。手続きに必要な書類については、顧問または、担人までお申し出ください。ご不明な事がありましたら保健室まで。