

# 保健だより

2016年1月号  
英真学園高等学校  
保健室



新年明けましておめでとうございます！

2016年、「申(さる)年」がスタートしました。

漢字は異なりますが、同じ読み方で

[悪いことが去る(さる)]など、[さる]は縁起が  
良いものとして考えられているそうです。

毎日の生活の中で、病気やケガ、事故などの

良くないことが[さる]ように 気をつけながら

今年1年も、健康に過ごしたいですね。



## 健康な1年にするために



最初が肝心！健康に過ごすためのポイントを、しっかり覚えておきましょう！！

- お きる時間、寝る時間を一定に。早寝・早起きを心がけましょう。
- しよ くは1日3回、バランスよく。特に朝ごはんは、1日の元気の源です！
- う んどうをして、体力をつけましょう。日々続けることも大切です。
- が いしゅつ後は手洗い・うがいをしっかりと。基本ですが、予防にとっても大切です。
- つ かれた時は心と体を休めましょう。規則正しい生活をし、疲れをためない事も大切です。

そして…心身ともに、元気いっぱい。笑顔の多い 1年になりますように。

[笑顔]には、ストレス軽減効果もあると言われています。

たとえば作り笑いであったとしても、無理やり口角を上げただけでも、脳は[笑っている]と誤解をし、身体を活性化させ、免疫力アップ・自己治癒力アップにつながると言われています。

一度試してみるのも良いかもしれませんね。



また自分の不快な感情とも上手く付き合っていくために、考えの幅を広げたり、自分に合った発散の方法を見つけたりして、ストレスに対処する力を身につけましょう。

そうして自然と笑顔になれるような日々を過ごせると良いですね。



# インフルエンザについて

## ●インフルエンザの特徴

→インフルエンザウイルスによっておこる感染症で、毎年冬に流行し、せきやくしゃみなどの飛沫（ひまつ）感染・接触感染により感染します。症状は、38度以上の高熱・全身のだるさ・関節痛・せき・鼻水などがみられます。予防の基本は、手洗い・うがい・換気・湿度を保つ・睡眠（早寝・早起き）・バランスの取れた食事です。

またインフルエンザにかかると、発熱により脱水症になったりまれに肺炎等の合併症を起こしたりすることもあります。急に高い熱が出た時や体調不良が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



## ●病院に行く時は…

→病院には抵抗力の弱いお年寄りや子ども、持病をもった人たちもいます。感染を広げないためにも、病院に行く時にはマスクをつけて行くようにしましょう。

## ●その他の注意点

- ①インフルエンザの流行中は特に不要な外出を避けましょう。帰ったら手洗い・うがい忘れずに。
- ②薬は自己判断で使わないこと。多めに飲んだり、勝手に飲むのを中止したりしないこと。
- ③一人ひとりが予防の徹底を心掛けましょう。誰もがウイルスを持ちこまない・広げない対策を。



# 感染性胃腸炎

## Q. 感染性胃腸炎とは？

→病原体の感染による胃腸炎の総称で、そのほとんどはウイルス（ノロウイルス・ロタウイルス等）によるものです。感染性胃腸炎は季節によって発生する頻度が異なります。11・12月は主に「ノロウイルス」によるもので、1～3月は主に「ロタウイルス」によるものが多いと言われています。

## Q. 流行時の対策は？

→消毒には、原則的に塩素系消毒剤（次亜塩素酸ナトリウム、商品名：ハイターなど）を使用します。便や吐物の処理をする時は、使い捨ての手袋やマスクを着用します。汚染物にペーパータオルなどをかぶせて、塩素系消毒剤を浸透させ、数分置いた後に拭き取りゴミ袋に入れて密封します。

