

保健だより 12月



H. 28. 12. 5

今年インフルエンザが例年になく早く流行期に入りました。本校でも11月末より既に11名の罹患報告を受けています。また、感染性胃腸炎やマイコプラズマ肺炎等も流行の兆しが見えますので、予防対策をしっかりと健康に過ごしましょう！！3年生はインフルエンザの予防接種はもう済みましたか？備えあれば憂い無し、万全の体調で受験に望みましょう！！1・2年生は、「かからない」「感染させない」などの予防を心がけましょう！

感染症予防の3原則

抵抗力を高める

- ・バランスの取れた食事
- ・適度な運動
- ・十分な睡眠
- ・予防接種
- ・規則正しい生活を心がけましょう。

感染経路の遮断

- ・うがい、手洗い
- ・マスク
- ・咳エチケット
- ・患者の隔離
- ・自分で予防する事が大切です。

感染源の除去

- ・インフルエンザや感染性胃腸炎は出席停止になります。
- ・他の人への感染を防ぐためにも医師の許可が出るまで登校出来ません。

インフルエンザの出席停止期間について

- ・インフルエンザの出席停止期間は学校保健安全法で決められています。下記を参考に必ず守って下さい。
- ・(発症日(0日目)とは、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ症状(38度程度の発熱等)が始まった日です)

インフルエンザ出席停止期間早見表

		発症日	発 症 後							
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例1	発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目			
		出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	登校可能○		
例2	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目			
		出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	登校可能○		
例3	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			
		出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	登校可能○		
例4	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		
		出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	登校可能○	
例5	発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	
		出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	登校可能○

*本校では、インフルエンザで出席停止になり登校する際には「インフルエンザ罹患証明書」、その他の感染症は「証明書」を提出する事になっています。インフルエンザや感染症に罹患した場合は、速やかに担任へ連絡して下さい。(この用紙は栃木高校 HP からダウンロードできます)



《ノロウイルス対策》

- ・流水、石けんによる手洗い等の励行
- ・加熱を要する食品は、中心まで十分に加熱する
- ・食器や調理器具、布巾等は塩素系漂白剤等でこまめに消毒する
- ・ドアノブや水道の蛇口など人の手に触れる箇所も塩素系漂白剤等で消毒する
- ・嘔吐物や糞便を処理する際には、飛散防止を心がける

献血にご協力を！！

12月14日（水） 本校保健室前に献血車が来ます。

本校では毎年献血を実施していますが、血液センターの方のお話しでは、本校生は「献血不適格者」が大変少なく、効率的に採血が出来るそうです。献血を行うためには献血出来る人の基準が設けられており、その基準をクリア出来ないで献血が出来ません。主な基準は、血圧・血液の比重・血管の太さ・当日の体調等です。健康に育ったことに感謝して、積極的に協力しましょう！（12月7日まで受け付けます。希望者は直接保健室まで！）

★献血する量について

人間の血液の量は、体重の約13分の1とされています。血液量の12%を献血しても医学的には問題がなく安全です。また、献血後の血液の量は、水分を摂取する事により短時間で回復します。回復する速さには個人差がありますが、血漿成分は約2日、血小板成分が約4～5日、赤血球は約2～3週間で回復します。

献血は誰にでも出来るボランティアです。積極的に協力しましょう！！

あなたの心は元気ですか？



ストレスサインって知ってますか？こんな症状があったら要注意です！！あなたが気付かないうちにストレス状態になっている可能性があります。

こころのサイン

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人付き合いが面倒になって避けるようになる

身体のサイン

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝付きが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう
- ・下痢したり、便秘しやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする

★ストレスのサインに気付いたら、出来るだけ早目に対処しましょう。一人で我慢しないで、友達や先生や家族に話しましょう。誰かに話したり、気分転換をしたり、ゆっくり休むなどする事で、心も身体も軽くなっていくならず心配ありません。でも、もしも眠れない日が続いたり、心の不安定な状態が数週間も消えない、何もする気になれない、すぐに疲れてしまうというときは、一人で頑張ろうとしないこと。大きすぎるストレスで、心が折れてしまったのかも知れないからです。そんな時は心の辛さを家族や先生に話したり、心の専門家に相談しましょう。

本校にはスクールカウンセラーが定期的に来校しています。相談には予約が必要ですので、担任又は係（相沢・小西）まで申し込んで下さい。早期の対応が、早期回復の『鍵』です！

★スクールカウンセラーの来校予定

12月 9日（金）	11:00～17:00
1月20日（金）	〃
1月27日（金）	〃
2月 3日（金）	〃
3月17日（金）	〃



