

保健だより



新潟県立新潟工業高等学校
保健室
平成30年12月21日

インフルエンザの検査のタイミング

インフルエンザが流行する時期になりました。予防接種を受けたからかからないわけではありません。手洗い・うがいを徹底しましょう。

インフルエンザの人との接触があったからと言ってすぐに検査をしても反応はでません。逆に検査が遅すぎると抗インフルエンザ薬の効果がなくなるとも言われています。

インフルエンザ検査はウイルスがもっとも増殖する発症12時間以上、48時間未満で行うと的確な検査結果がでるといわれているそうです。



風邪をひいたときのウソ・ホント

解熱剤はむやみに使わない……ホント○

熱はウイルスを戦う免疫細胞の力を強めるため、脳の指令で上がっているのです。ただし、高熱が続くと体力を消耗するので解熱剤で下げます。

お風呂に入ってはダメ……ウソ×

体温が上がると免疫力も高まります。蒸気による加湿ものにいいです。ただし、嘔吐や下痢、高熱があるときは入らないほうがいいでしょう。

厚着で汗をだすと治る……ウソ×

熱があるのに、厚着で無理に汗をかくと、体力を余分に消耗します。汗をかいたら必ず着替えをしましょう。

水分をこまめにとる……ホント○

食欲が落ちると水分の摂取量も減ります。発熱のために汗も多く出るので、水分の補給は大切です。

カゼのときに食べると良いもの

消化の良いやわらかいもの

- ・食欲がないときは水分をこまめにとる(水や薄めのスポーツドリンクなどが良い)
- ・ゼリーやすりおろしリンゴなど消化の良いものを食べよう
- ・食欲があればうどん、おかゆなどを食べ、少しずつ食べる量を増やしていこう

温かいもの

- ・冷たいものは胃腸の働きを弱めてしまうことがあるのであたたかいものが良いでしょう
- ・スープ、スポーツドリンクなどホットドリンクにするとリラックス効果も得られます

たんぱく質やビタミン類を含んだもの

- ・元気が出てきたら、栄養のあるものを食べよう
- ・卵や細かく切った野菜をスープやおかゆに混ぜると摂取しやすいです



あっという間に秋も終わり、2018年もわずかになりました。2018年はどんな1年になりましたか。健康に過ごせたでしょうか。クリスマス・大晦日・お正月と楽しいイベントが続きます。よい年を迎えられるように、冬休みの過ごし方について考えてみましょう。

トイレにスマホを持って行く人は危険です

排泄後、便の菌が手に付着しないためには、トイレットペーパー36回(約6メートル)まわしたものが必要とされています。トイレの水を流すレバーやボタンはかなり汚染しています。スマホをトイレに持ち込むと、菌がスマホに付着することになります。

スマホはトイレの便器より汚いと言われているそうです。

みなさんのスマホはどうですか？

トイレに、行く時にはスマホは持って行かないようにしましょう。

そして、ときどき、スマホを拭くようにしましょう。



歯科受診をしましょう

春に実施した歯科検診の結果をお知らせしていますが、多くの生徒がまだ受診をしていないのが現状です。3年生の中には、1年生のとき虫歯になりかけていたものを放置していたため、3年生では虫歯になっていて指摘されている生徒が何人かいました。

歯はこれから先ずっと使う大切なからだの一部です。『8020 (ハチマルニイマル)』という言葉があります。

『80歳になっても20本以上自分の歯を保とう』という意味があります。元気な歯で食事をし、素敵なお歯でたくさん笑い、健康に過ごせるように、日々の手入れをしっかりとこなしていきましょう。

下痢・吐き気・嘔吐・腹痛・発熱などの症状は **感染性胃腸炎** を疑おう！

感染性胃腸炎はその名の通り、感染し、感染力はインフルエンザよりも強いです。「なんとなくお腹が痛くてトイレに行ったら下痢だった」「食後に胃がムカムカして突然、吐いちゃった」など、このような症状があるときは感染性胃腸炎を疑いましょう。

感染拡大を防止するために……

- 手洗い、うがい
- 吐物の処理はマスク、手袋を着用
- 吐物処理後、漂白剤で消毒をする

汚物などで汚れたところを手袋マスクの着用をして消毒しよう！

消毒薬(次亜塩素酸)の作り方

- 水 500ml
- 漂白剤 (キッチン○イター) ペットボトルキャップ2個



1月のスクールカウンセラー来校日

- 11日(金) 18日(金)
- 25日(金) 30日(水)

新学期が始まります。始業式は1月7日(月)です。学校のこと・友達のこと・家庭のこと・進路のこと・何でも相談してください。