



作成者

1年3組、1年4組 保健委員

11月あたりからインフルエンザの感染者が多くなってきています。今後も流行が予想されるため、今まで以上に感染対策に取り組んでください。手洗い、必要に応じてのマスク、活動場所の換気を心がけましょう！！

## 免疫力チェック!

## 風邪に負けないカラダをつくろう



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。



0~2個

普段から健康を意識できています。  
今の生活習慣を続けてください。

- ストレスを感じている
- あまり運動をしていない
- 体温が36.5度以下
- 最近あまり笑っていない
- 入浴はシャワーのみ

- 食欲がない
- 野菜をあまり食べない
- 寝不足が続いている
- 風邪をひきやすい
- あまり外出しない

3~6個

生活習慣が乱れかけています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7~10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

## のどのイガイガ、肌のガサガサ 犯人は暖房!?



寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で、せきや肌のかさつきなどが出ていますか……犯人は暖房かも。暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も乾きやすくなります。風邪などのウイルスが広がりやすい環境もあります。

### 乾燥から守る3つの技

加湿する

例えばぬれたオルを部屋にかけるだけでもOK

水分をこまめにとる

温かいお茶や水を少しづつとる

スキンケアをする

化粧水や保湿クリームを使う



「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。

## 風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして?

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることがあると思います。

風邪をひいた時は体温が上がり(発熱)、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。

戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。



鼻水はすすぐ、  
やさしくかんで



鼻水が出そうになるとついズッとすすってしまいますが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでくださいね。

「低温やけど」に注意!

こんな人は  
電気毛布や電気カーペットの電源を切らさずに寝てしまうことがある

電気あんかを布団の下、体に触れる位置に置いて寝ている

貼るカイロを肌に直接あてている



低温やけどとは、45~60°C程度の物が皮膚に長時間密着することで起こるやけです。火や熱湯によるやけであれば、触れた瞬間に「熱い！」と体が反応しますが、低温やけどでは熱さや痛みをすぐに感じず、気づかないうちに皮膚の奥までダメージが達し、重症化する危険があります。

使い方呪



火や熱湯を使わずに体を温められる便利なグッズが増えていますが、低温やけどを起こさないように、必ず使用方法を守りましょう。

# 学校保健委員会が開催されました！！



## 健康診断について

**内科医より** 検診結果より治療を勧められた生徒の病院受診率が悪い。

**PTAより** 検診結果が親の手元に渡らない。検診からだいぶ経ってからお知らせを見つけることもある。  
⇒配布の方法を変更したリメールでのお知らせを行ったり、確実に保護者へ結果が渡るような手立てを考えていきます。

**内科医より** むし歯や歯肉炎と診断された割合が全国平均より大幅に多い。心配である。

**眼科医より** 裸眼視力がDでも眼鏡等の矯正を行っていない子がいることが心配。  
そのまま放っておくと、さらに視力が低下する恐れがある。



国が認めたコンタクトレンズには「高度管理医療機器承認番号」というものが記載されています。  
必ず確認を！！

## インフルエンザについて

**学校医より** 今年は暑い日が長く続いたため、インフルエンザのワクチン接種の開始が遅かった。急に寒くなったため、ワクチン接種も間に合わず、急激に感染が広がった。最近のインフルエンザの特徴として、熱が高くなくてもインフルエンザと診断されることがある。そういう場合も倦怠感(ぐつたりして体がだるい)がとても強い。熱の高さよりも、全身状態で判断して医療機関を受診してほしい。

**薬剤師より** 予防で一番大切なことは「換気」！！  
寒いとは思うが、教室の窓、廊下側のドアを対角線に20cmずつ開けておくことが必要。

## カラーコンタクトレンズについて

【眼科医よりお話をいただきました。】

☆安価なカラーコンタクトレンズはレンズのコーティングがおろそかになっており、眼球(角膜)を傷つけてしまう。国に認められた製品を購入するようにしてほしい。インターネットで海外等から購入することはとても危険！！  
☆コンタクトレンズの目への影響として、使用期間をオーバーするなど、使用方法を誤ると、結膜炎症状を起こす。ひどい場合、アカントアメーバ角膜炎という重篤な病気を発症することもある。

☆コンタクトレンズを使用する場合、使用期間が長いタイプは管理が難しいため、ワンデイタイプがおすすめ。

インフルエンザの検査は、発熱後12時間以上経過してから！  
発熱後すぐは、「陰性」と出てしまうことが多いです。



その他、保健室来室状況や学校の環境衛生についても報告と話し合いが行われました。