


12月に入って、より寒さが増してきました。寒くなり空気が乾燥してくると『インフルエンザや風邪』が流行してきます。

予防としては、手洗い・うがい・予防接種等がありますが、日頃からウイルスを寄せ付けない身体作りが大切です。そのためには、バランスのよい食事、十分な睡眠等で身体の抵抗力を付け、冬を乗り切りましょう。

●主な『学校感染症』⇒ 学校に連絡「出席停止」(必要な書類を渡します。)

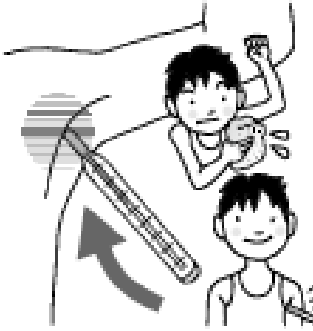
病名	症状	潜伏期間	感染経路	登校基準
インフルエンザ	急激な発病, 悪寒, 高熱, 全身倦怠, 筋肉痛, 頭痛, 咽頭痛など	1~4日	飛沫感染 接触感染	発症後5日を経過し, かつ解熱した後2日を経過するまで
感染性胃腸炎 (ノロウイルス等)	吐き気, 嘔吐, 下痢, 腹痛, 発熱など 	1~2日	経口感染, 飛沫感染, 接触感染 飲食物から	嘔吐・下痢症状が治まり, 全身状態が良くなったら
溶連菌感染症	発熱, 喉の発赤・腫れ・痛み	2~10日	飛沫感染 接触感染	抗菌薬治療により, 全身状態が良くなったら
マイコプラズマ肺炎	風邪様症状ではじまり, しつこい濁いた咳が特徴	1~4週間	飛沫感染	急性期症状が治まり, 全身状態が良くなったら



○この他、麻疹・百日咳・流行性耳下腺炎・風疹・水痘・咽頭結膜熱・結核・流行性角結膜炎・手足口病・伝染性紅斑・腸管出血性大腸菌感染症など、その他医師が必要と認めた場合があります。

※登校基準は、あくまでも目安です。生徒の集団感染を予防するため、主治医の診断により、感染のおそれがないと認められるまで、出席停止となります。必ず、「診断名」と「出席停止期間」を確認して下さい。

体温の正しい測り方を知ってる?



- ① ワキの汗をふく
- ② ワキのくぼみの中央に体温計の先をあてる
- ③ 体温計は、下から上に向けて押し上げる
- ④ ワキをしっかり閉じてヒジをわき腹につける



低体温を改善するには

平熱の低い人が増えています。低体温は体の調子を悪くし、免疫力も下げてしまいます。かぜの流行する季節に向けて、低体温を改善し、毎日をいきいきと過ごしましょう。



●生活リズムを改善すれば、体温も改善します

朝

朝、光を浴びる

朝、光を浴びることで、体内時計がリセットされ、「からだの1日」が始まります。起きたら、まずカーテンを開けましょう。

朝食をとる

朝食によって、夜の間に低下した体温を上げ、活動のスイッチが入ります。

昼

活動的に過ごす

▶運動 ▶勉強

体温の高い時間帯に、体を動かしたり、頭を使って活動（勉強）することで、適度に疲れ、夜、ぐっすり眠れるようになります。

▶戸外で過ごす

暑さや寒さなど、いろいろな環境に適応し、対応できる力をつけることも大切です。

夜

夕食は夜遅くならないうちにとる

食事によって体温が上がり、胃腸も活発に動くので、遅い夕食は寝つきが悪くなります。

お風呂で体を温める

入浴で体温が上がると、体温調節の働きで体温が下がるので、寝つきやすくなります。

早く寝る

夜ふかしが習慣になっている人は、前日より30分早く寝ることから始めましょう。

.....体温アップで、こんないいことがあります!!

↑ 身体活動量アップ ↑ ↑ 集中力アップ ↑ ↑ やる気アップ ↑

1年生に保健講話（性教育）が行われました

黒川高校では、毎年1年生対象に、保健講話「医療の現場からみた10代の性」（講師：坂総合病院 船山由有子先生）を行っています。2,3年生の皆さんも覚えているでしょうか？今年度は10月27日（金）のLHRで行われました。思春期の性行動のリスク、妊娠、性感染症についてでしたが、性について疑問や悩みがある時は、一人で悩まず、信頼できる周りの人や、保健室に相談してください。