

保健だより 1月

豊能町立吉川中学校保健室

インフルエンザ？

こんな時はインフルエンザかも → 一応の目安として

○咳がでてのどが痛い ○熱があがってきた ○全身がだるい

○まわりでインフルエンザが流行している

こんな症状があれば受診しましょう。

抗インフルエンザ薬は発症してから48時間を過ぎると効果が下がるので、それまでに受診してください。

インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあたっては、3日）を経過するまで

インフルエンザの発症前日から発症後3～7日間はウイルスを排出すると言われます。

予防は手洗い・うがい・マスクの着用！



教室の湿度や換気に、気をつけよう！



気温、湿度が低くてもウイルスは活発になります。

湿度

湿度が50%よりあがるとウイルスの生存率は低下します。空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜にあるせん毛がうまく働かなくなって侵入してきたウイルスをうまく外に排出できなくなり、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。

適度な湿度は50～60%です。ぞうきんやタオルなど濡らすなどして、湿度をあげよう。

マスクの効果として、鼻と口をおおうことで湿度を保ち、ウイルスが粘膜に吸着しにくくなります。冬の外の湿度は30%程度ですが、自分の呼気の湿度は100%近くあります。呼気の水蒸気がマスク下にたまりそれを吸い込むことで湿度があがります。



換気

閉めきった部屋に風邪やインフルエンザに感染した人がいると、ウイルスは2～3時間ふわふわと漂っています。風邪やインフルエンザはくしゃみや咳からの飛沫感染が多いのですが、空気感染もゼロではありません。休み時には、窓と出入り口を開けて、空気の通り道をつくりましょう。

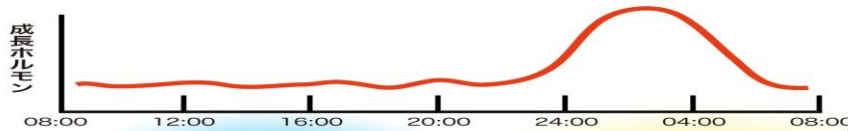
あなたの睡眠は

睡眠時間を削って勉強

- *翌日、眠くて集中力、思考力がない
- *たくさん覚えたはずなのになぜかわすれがち
- *ストレスが蓄積して、やる気が失せてきた
- *免疫力が下がってかぜなどをひきやすい。結局寝こんでしまう

睡眠時間をきちんと確保して、適度に寝る

- *集中力も思考力も持続して学習がはかどる。
- *眠っている間に記憶が定着。長期に覚えていられる。
- *1日ごとにストレスを解消するのでやる気が続く。
- *免疫力が高いので、風邪などひかずに勉強ができる。

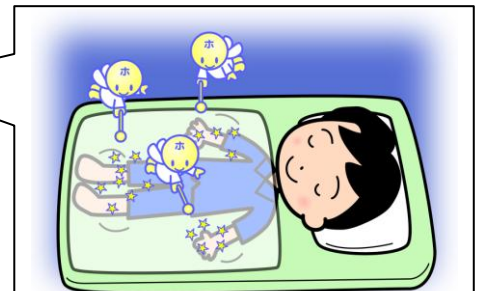


成長ホルモンの分泌

成長ホルモンは、成長を促すだけでなく、体の修復をしてくれます。

寝つきをよくして上手に睡眠をとろう！

- ・できれば、寝る1時間前にお風呂に入る
- ・軽いストレッチをしましょう
- ・上げた体温が徐々に下がると眠くなりやすいです



寝つきが悪くなるのでやめよう！

- ・寝なくてはならないとプレッシャーをかけないで横になって目をつむっているだけでも体力はある程度回復します
- ・テレビ、パソコン、スマートフォンは寝る1時間前まで目を刺激すると眠りを妨げる成分が分泌されます。
- ・寝る前に食べ過ぎない

