



あけましておめでとうございます



新しい年がスタートしました。どんな1年にしたいと考えていますか？

『幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ…アラン』

『笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く…カント』

『笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物たちが発明したものである…ニーチェ』

どれも、笑うことが“こころ”や“からだ”にいいと教えてくれる名言です。

【笑い】に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれています。

笑って1年を過ごせるといいですね♡

また感染症の流行るシーズンを乗り切るためにも、規則正しい生活を意識して、自己管理に努めましょう。早寝早起き・朝ごはんを食べる・うがい・手洗い・適度な運動・ストレス発散……。

2020年を健康に過ごし、自分の目指す目標に向けてスタートしましょう。



お正月ボケから 抜け出す 3つのポイント

冬休み中に生活リズムが乱れてしまい、朝がツライという人はいませんか??

体内リズムがくるってしまっているのかもしれない。

- 登校時間からさかのぼって起きる時間を決めよう。
- 起きたら太陽の光を浴びよう。
- 朝ご飯を食べよう。

あたりまえのことばかりですが、この3つを守るだけで、夜になると自然に眠くなり、体内リズムが整っていきます。



冬も水分補給が 大切な 3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渴くと、線毛はうまく動けません。



2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

夏は喉が渴き、意識しないでも水分補給できている人も、冬は全く飲まないという人もいます。冬の水分補給も重要なのです。意識して飲むようにしましょう。

しもやけに 注意

こんな症状はしもやけかも?!

- ◇ 手や足が赤く腫れる
- ◇ 手足の指・手の平、足の裏に赤い発疹
- ◇ 暖かいとかゆく、寒いと痛む
- ◇ 靴を履いたり、歩くと痛い
- ◇ 手足の指が、赤黒く変色

予防は防寒と濡れたらすぐに乾かすこと

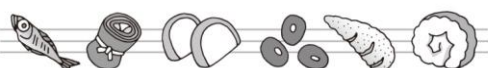
* 40℃以下のぬるいお湯で患部をゆっくりと暖めた後、マッサージをたっぷり時間をかけて行う。

* 風呂に入るときは、入浴剤に保湿力や発汗作用の高いものを入れる。

* 外出前に、体を温めるためにとろろや生姜湯などの身体を温める効果があるスープを飲んで出掛ける。

* 血行を促進するビタミンEなどの医薬品やサプリメントを摂取するとよい。

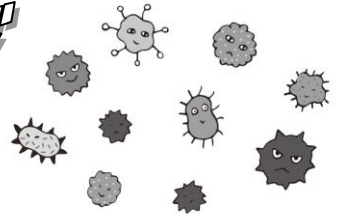
症状がひどいときは皮膚科受診を!!





注意！！

インフルエンザ



全国的にインフルエンザ流行に注意が必要な時期に突入です。

清風高校では11・12月に数名の報告を受けています。

急な発熱・悪寒・頭痛・関節、筋肉の痛みなど、おかしいと感じたら、受診してください。

インフルエンザに罹ってしまったら・・・

一般的に、インフルエンザ発症前と発症してから3～7日間はウイルスを排出するといわれています。学校保健安全法では発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまでを出席停止としています。(ただし医師が認めればこの限りではありません) 病院でインフルエンザと診断されたら、学校へ欠席連絡をしてください。また医師が記入した「登校開始許可証」の提出をお願いします。用紙は学校にあります。



学校のHPからダウンロードもできます。

病院所定用紙でも構いません。

インフルエンザの

感染経路3つ

を知って
予防しよう

飛沫 感染

感染している人のくしゃみやせきで飛び出したウイルスを吸い込む



予防法 マスクをする

接触 感染

ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる



予防法 手をしっかり洗う

空気 感染

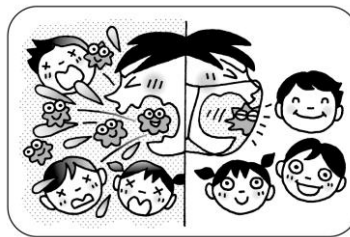
空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む



予防法 換気をする



予防はうがい・手洗い・適度な加湿・冷え対策・汗のしまつ・栄養・休養・咳エチケット・・・大事です！！



埼玉県では、12月に注意報が発令されました。今後確実に増えてくると予想されます。予防をしっかりとし、おかしいと思ったら、早めに受診しましょう。

発熱から48時間以内に病院に行ける場合には、抗インフルエンザ薬を処方してもらうと症状の悪化を防ぐことができます。水分と栄養を補給して安静にすることが大事です。



症状



38℃以上の発熱



関節痛



全身の倦怠感



咳や鼻水・寒気

疑わしいと思ったら、病院へ

インフルエンザ

インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後
2日
が経過している



発症後
5日
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

