

ほけんだよい

H31.1.15 (火)

養護教諭：分林菜々子



* 今月の保健目標 *

川崎校： インフルエンザを予防しよう

川崎キャンパス： かぜとインフルエンザを予防しよう



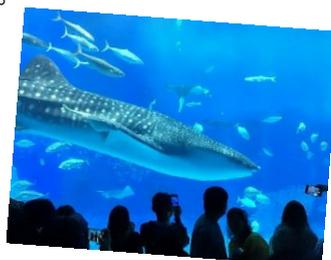
新しい年がスタートしました。皆さん冬休みは元気に過ごすことができましたでしょうか。大掃除や新年の挨拶まわりなど、なかなかゆっくりすることができなかった人もいるかもしれませんね。

さあ、今年はどうな年にしたいですか？ぜひ年の始まりに今年の抱負や健康目標を立て、有意義な年にしてほしいです。2019年もよろしくお祈りします。

～修学旅行を終えて～

川崎校2年生は12月11日～14日に関西方面へ、川崎キャンパス2年生は12月5日～8日に沖縄へ修学旅行に行ってきました。

多少の体調不良もみられましたが全員元気に帰ってくることができ、冬休みに入るまでの残りの学校生活も元気に送っていました。慣れない土地では体調を崩しやすいですが、みんな日頃から体調管理が行えているんだなあと感じました。ぜひ続けていってほしいです。



笑う門には福来たる！？

笑うことの効果を知っていますか？

笑うことによって、体内でがん細胞やウイルスとたたかうナチュラルキラー（NK）細胞が活性化し、免疫力が高まります。他にもさまざまな良い効果があるので紹介しますね。

- 脳の働きが活性化されて記憶力 UP
- 血行が促進されて新陳代謝 UP
- エンドルフィン（脳内ホルモン）がでて幸福感 UP

たくさん笑っていると良いことが起こるかもしれません。

笑顔あふれる1年にしましょう！



インフルエンザのシーズン到来

川崎町内の学校ではまだ流行の報告はありませんが（12月末時点）、全国的にインフルエンザの流行が始まっています。例年、川崎町内は年明けから少しずつ患者が増えてきます。予防に努めるようにしてください。（出席停止期間については12月号を参考にしてください。）

インフルエンザかも！？

□ 急な高熱（38℃以上）



□ 悪寒・だるさ



□ 頭痛・咽頭痛など



□ 関節痛・筋肉痛



① 検査の方法

すでに経験のある人もいます。

クリニックでは検査キットを使います。綿棒で鼻の粘膜をこする方法です。

（インフルエンザウイルスが鼻や喉の粘膜に付着していて、鼻の奥の粘膜が一番検出しやすい）

② 検査のタイミング

発症直後だとウイルスの数が少なくて判定できない場合があります。

しかし遅すぎると今度は抗ウイルス薬の効果が期待できなくなります。

そのため検査は発症後12時間～48時間以内が良いです。



NEW

インフルエンザの薬

現在インフルエンザの薬は5種類あります。

〔タミフル〕	〔リレンザ〕	〔イナビル〕	〔ラピアクタ〕	〔ソフルーザ〕
カプセル剤 シロップ剤	吸入薬	吸入薬	注射製剤（点滴）	錠剤タイプ 顆粒タイプ
◆48時間以内に 投与開始	◆48時間以内に 投与開始	◆48時間以内に 投与開始	◆医療機関で行う	◆48時間以内に 投与開始
◆1日2回服用	◆1日2回服用	◆単回使用		◆単回使用

インフルエンザの予防

● 手洗い・うがいを徹底



● 咳エチケットを心がける



● 人混みを避ける

