

# ほけんだより

R2. 1/24 (金)

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 : 風邪とインフルエンザを予防しよう

あけましておめでとうございます。令和初めての年越しも終え、あっという間に新年が始まりました。今年には2020年と区切りが良く、東京オリンピックが開催される年でもあり、今後皆さんの記憶や思い出にも残りやすい1年となるのではないのでしょうか。ぜひ、明確な目標や計画を立て、充実した1年にして下さい。今年も1年よろしくお祈りします。



## せいかつしゅうかん 生活習慣のチェックを

冬休みが終わりました。生活習慣に問題や変化はないですか？  
今一度チェックして健康に過ごせるように自己管理をしてください。

### 【体調管理のかたんチェック】

- 早寝早起き、朝はすっきり起きられているか
- 食生活の乱れ、急な体重の変化はないか
- 運動不足、疲れやすさはないか

新年になりましたから、1年間の健康目標を立てるのも良いですね。ぜひ目標を聞かせに来て下さい。



## わら かど ふく 笑う門には福来たる!!

~笑うと起きる良いこと~

### ● 免疫力が高まる

・・・ウイルスとたたかうNK（ナチュラルキラー）細胞が活発に働くようになるため

### ● 記憶力が上がる

・・・脳の働きが活発になるため

### ● 代謝がよくなる

・・・血のめぐりがよくなるため

### ● 幸せな気持ちに

・・・脳から幸せホルモン（エンドルフィン）がでるため





えがおあふ  
笑顔溢れる1年に



# ようちゅうい だいかんせんしょう 冬に要注意な2大感染症



<p><b>その特徴は・・・</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 高熱（38℃以上）</li> <li><input type="checkbox"/> 寒気やだるさ</li> <li><input type="checkbox"/> 頭や喉が痛くなる</li> <li><input type="checkbox"/> 関節痛や筋肉痛</li> </ul> <p>この時期には予防接種を勧められるよ</p> 	<p><b>その特徴は・・・</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 急な吐き気・嘔吐</li> <li><input type="checkbox"/> 腹痛（嘔吐の後に起きることが多い）</li> <li><input type="checkbox"/> 下痢</li> <li><input type="checkbox"/> 発熱（熱がでないこともある）</li> </ul> <p>ノロウイルスがよく聞かれるよ</p> 
--	--

## インフルエンザ

## かんせんせい いちょうえん 感染性胃腸炎

### 感染症にかからないために・・・

<p><b>手洗い・うがい</b></p> <p>こまめにウイルスを洗い流しましょう。</p>	<p><b>マスクをつける</b></p> <p>外からウイルスが入るのを防ぎます。</p>	<p><b>加湿する</b></p> <p>ウイルスは乾燥しているところを好みます。水分補給も忘れずに！</p>	<p><b>ひとごみ混み避ける</b></p> <p>人が多いところにはウイルスもたくさんいます。</p>
---	--	--	---

○感染性胃腸炎は、食材をしっかりと加熱して食べることも予防のひとつです。

### インフルエンザの治療薬（5種類ほどあります）

<p><b>【タミフル】</b> カプセル剤 シロップ剤</p>	<p><b>【リレンザ】</b> 吸入薬</p>	<p><b>【イナビル】</b> 吸入薬</p>	<p><b>【ラピアクタ】</b> 注射製剤（点滴）</p>	<p><b>【ゾフルーザ】</b> 錠剤タイプ 顆粒タイプ</p>
--	------------------------------	------------------------------	------------------------------------	---

◎インフルエンザの診断を受けたら学校へ連絡をしてください。

◎発症してから5日、かつ熱が下がってから2日を経過するまで自宅で休んでください。

良くなったら登校許可願いを提出してもらいます。

（有料の診断書は必要ありませんので、診断名の分かる領収書などのコピーを用意してください。）