

# ほけんだより

寒さに負けず、がんばろう

平成24年1月16日

赤穂市立赤穂中学校  
保健室



1月21日は暦の上で大寒（だいかん）と言って、一年で最も寒い時期です。夜はとても冷え込みがきついため、夜ふかしは体の抵抗力をうばう元となります。受験を控えた3年生は、大事な時に実力が発揮できるようにいつもより自分の健康に留意して下さい。インフルエンザや感染性胃腸炎から自分の健康を守り、元気にすごしましょう。

## 「インフルエンザ・感染性胃腸炎に注意!」



感染性胃腸炎は昨年の暮れから流行しています。

冬場でも、冷蔵庫に入れたものは、過信せずに早めに消費してしまいましょう。また、なるべく加熱して食べるようにして下さい。（中心部85℃で1分以上）日にちの経った食べ物は、おなかをこわしやすいので気をつけて下さい。

### 感染性胃腸炎が疑われる場合

- 1、吐いたものや下痢便にはノロウイルスが存在しています。  
生徒の皆さんは直接素手でさわらないようにして下さい。大人の人に処理を頼みましょう。
- 2、普段から食事の前には手洗い・うがいをしましょう。
- 3、発熱・ひどい腹痛やおう吐・下痢（水様便）に注意して、いつもと様子がおかしい場合は、迷わず病院へ受診しましょう。脱水症状に注意!

\* 夜間に緊急外来へ受診する場合は、事前に電話をかけて看護師さんに様子を伝えましょう。

### インフルエンザが疑われる場合

- 1、発熱（38℃以上）・せき・のどの痛み・関節痛・悪寒などの症状が重なっている場合は、インフルエンザの感染を疑いましょう。
- 2、脱水症状に注意して、病院へ受診しましょう。  
その際、マスクを着用して、悪寒が出ることが多いので防寒着を着用し暖かくして行きましょう。

3、インフルエンザと診断された場合は、熱が下がっても2日を経過するまでは出席停止です。熱が下がったといってすぐに登校することは出来ません。保護者の方は、医師の指示に従い学校へ必ず連絡して下さい。登校許可書を記入、持参し再登校させて下さい。

## 手洗い・うがい マスクの着用

予防の基本です。  
一人一人の心がけが大事。



## しっかり水分補給 をしましょう



発熱（38℃以上）

高熱が出た場合、脱水症状になりやすく、体力を消耗します。  
お茶、スポーツドリンク、スープなど飲めるものでいいので、しっかり補給しましょう。  
おう吐や下痢をした時は、むりをせず少しずつ与えて下さい。

### \* 冷え性の予防と対策 \*

- ①体の外から冷やさない  
首の後ろ おなか 手首 足首
- ②体の中から冷やさない  
体を冷やす食べ物…生野菜・冷たい飲み物・アイスクリームなど  
体を温める食べ物…しょうが・ネギ・紅茶・ココア・温野菜など
- ③足湯…足首は皮膚の下がすぐに骨なので体温が保持しにくく、冷えやすい場所です。足首がかくれる以上のお湯で暖めると気持ちりが良く効果的です。
- ④下半身の筋肉を強化する…下半身の筋肉を鍛えることは、冷え性予防だけでなく、むくみや低血圧対策、肥満予防対策にもつながります。  
運動によって筋肉から熱を発生させるので、筋肉の多い少ないは、冷えと比例します。スクワットやつま先立ち運動、ウォーキングなどで、下半身の大きな筋肉を強化していきましょう。

