

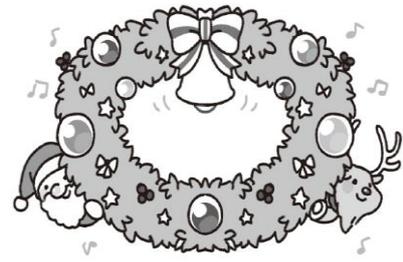


保健だより 12月

令和5年度 第8号
2023.12.22(金)
加美農業高校保健室

12月の保健目標

冬の健康管理をしっかりしよう



季節性インフルエンザは例年11月～12月頃に流行が始まり、1月～3月にピークを迎えます。今年は例年に比べて早い時期からインフルエンザが流行しています。先週、本校ではインフルエンザの生徒が急増し、学校閉鎖となりました。今後も流行する恐れがあるため、引き続き感染対策を行いましょう。また、新型コロナウイルス感染症や冬にかけて発生しやすい感染性胃腸炎など、季節に応じた感染対策も必要です。

インフルエンザ

と

風邪

の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37～38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



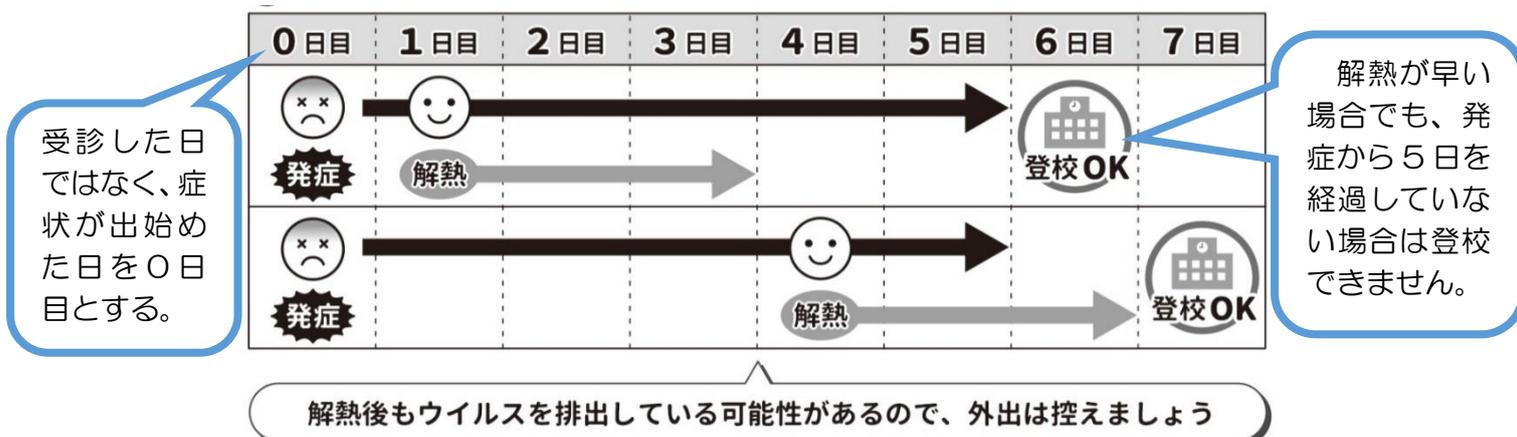
自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

【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日を経過するまで。
 ※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能。

【インフルエンザの出席停止例】



冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

ビタミンD

きのこ類、魚 など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

冬休み中に検査・治療をしましょう！

学校の検診の結果、専門医での受診が必要な人には『受診勧告書』を配付していましたが、まだ報告書を提出していない人がたくさん見られます。冬休みは、部活や寮で普段時間が取れない人にとっても受診するのによい機会です。特に3年生で医療費の助成がある市町村の人は、卒業前に受診しないともったいないことになります。年末年始は病院も混み合いますので、特に歯科は早めに予約を取ることをおすすめします。

冬休みは
治療の
チャンス

