

保健だより

徳島県立富岡西高等学校
平成 20 年 1 月



インフルエンザに注意!



【症状】

38 以上の高熱
頭痛
全身のだるさ
筋肉や関節の痛み

【予防】

ワクチン
十分な休養・バランスの良い食事
マスクや加湿器で湿度を保つ
うがい・手洗い
人混みや繁華街への外出は控える

【もし罹ったら...】

早めに受診しましょう。
安静にして休養をとりましょう。
水分を十分に補給しましょう。

* インフルエンザは学校伝染病に指定されており「出席停止」となります。病院で診断された場合は学校にお知らせください。

【タミフルについて】

昨年の騒動から、現在は 10 代の患者には原則として使用中止になっています。ただし、タミフルと異常行動とのはっきりした因果関係は明らかになっていません。高熱の時は、一人にならないようにしましょう。



感染性胃腸炎に注意!

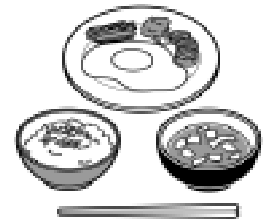


冬の感染症はインフルエンザだけではありません。ノロウイルスやロタウイルスなどの嘔吐や下痢を伴う感染性胃腸炎も流行しています。あまり高熱はでませんが、下痢や嘔吐をすることによって体力をかなり消耗します。ウイルスは感染者の便や吐物の中に排出されるので、その処理は注意が必要です。校内で嘔吐した、吐物がある、便器が汚れている等、気づいた人は、ただちに保健室まで知らせて下さい。

朝食、食べていますか？

冬休み明けで、朝晩も冷え込むようになり、布団からでるのが辛い季節となりました。

つい、もうちょっとだけ・・・と遅刻ぎりぎりまで寝てしまい、朝ご飯をきちんと食べずに登校している人はいませんか？



昨
年発表された「食育白書」によると、「若い世代の朝食抜き」が問題となっていました。

【朝食を抜くと・・・】

エネルギーが供給されない 体温も上がらない	→	体がだるい 立ちくらみがする
脳にブドウ糖が供給されない	→	考える力、集中力が無い
基礎代謝が低下し、エネルギー消費が進まない	→	体調がよくない、太る
消化・吸収の器官が働かない	→	便秘になりストレスがたまる

上記以外にも、空腹によってイライラしたりと精神的にも不安定になります。朝ご飯は「朝型」の生活リズムを作るという意味でも非常に大切です。一日のスタートを気持ちよく切るために、まずは朝食から！！

この冬こそ、冷え性対策！

「手足が冷たい」「体が縮こまっている」「何となく調子が悪い」...

そんなあなたは、体が冷えています！ 体の冷えは、頭痛やめまい、立ちくらみ、肩こり、腹痛、食欲不振、肥満、膀胱（ぼうこう）炎、むくみ、便秘、下痢、生理痛などの原因となることも。「冬だから」「体質だから」とあきらめないで、体をあたためましょう！

* 冷え性対策あれこれ *

防寒対策

下着の着用、使い捨てカイロを利用する。おへそやおしりが見える服はNG！

食事の工夫

根菜類は体をあたためる作用あり。夏の野菜は体を冷やすので注意！

手足の指を動かす

入浴