

HEALTHY LIFE



平成30年12月3日

仙台市立生出中学校
No. 8

12月の健康目標 - かぜやインフルエンザの予防に努めよう!

かぜやインフルエンザを始め、冬の感染症はあつという間に流行が広がることも多く、普段の予防がかかせません。正しい知識を身に付けて予防しましょう。

インフルエンザを予防する3つのステージ

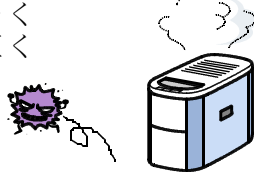
① ウイルスを減らす

保温・加湿で弱らせる

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

環境は

温度20~25℃
湿度50~60%



換気で追い出す

インフルエンザは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを、吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋には、ウイルスが漂っているので、換気で追い出しましょう。

換気は

- ・ 1時間に1回
- ・ 対角線の窓を開ける。



② ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

ウイルスの付いた物に触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスが体の中に入ってしまう。そうなる前に、手洗いで洗い流しましょう。

手洗いは

- ・ 外から帰ったら
- ・ 食事の前
- ・ トイレの後



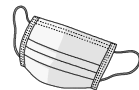
石けんを使って、流水の下、30秒以上、丁寧に洗う

咳エチケット:マスクでガード

インフルエンザや風邪にかかっている人は、くしゃみやせきで周りにウイルスを飛び散らさないよう、マスクをしましょう。

正しいマスクの付け方

- ・ マスクのワイヤーを鼻の形に合わせて、鼻が出ないように
- ・ あごの下までマスクを広げる
- ・ マスクは耳にしっかり掛け、頬に隙間を作らない



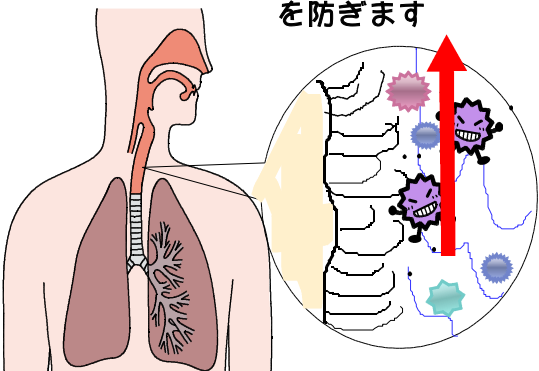
③ ウイルスと戦う

線毛で追い出す

のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入ってきたウイルスを、運動会の玉送りのような動きで外へ外へ運びます。

線毛は

- ・ 乾燥すると動きが悪くなるので、部屋の湿度を50%以上に保ちましょう
- ・ マスクやうがいのはのど(線毛)の乾燥を防ぎます



免疫力でやっつける

体に入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうすると様々な免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

③ 栄養バランス良く食べる



免疫力を高めるために

① 十分な睡眠を取る



② 適度な運動



④ 体を冷やさない 3つの首を温める



⑤ ストレスを軽くする お風呂や音楽でゆったり



インフルエンザにかかったら

- 発熱や風邪症状で具合が悪ければ、早めに医療機関を受診しましょう。
- 安静にして十分な睡眠と休養を取りましょう。
- 水分を十分に補給しましょう。
- 咳やくしゃみ等の症状がある時は、周りの人にうつさないようマスクを、着用しましょう。
- 人混みへの外出は控え、無理して学校に行かないようにしましょう。
- 未成年者では、インフルエンザにかかると「急に走り出す」「部屋から飛びだそうとする」「ウロウロ歩き回る」などの異常行動を起こす恐れがあるので、自宅において療養を行う場合、少なくとも発症から2日間未成年者が1人にならないよう配慮しましょう。薬を服用していなくても異常行動は見られます。十分注意を払って見守りをお願いします。



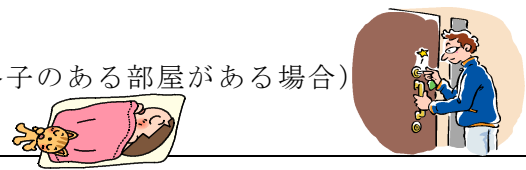
【異常行動が発生した場合でも、未成年者が容易に住居外に飛び出さないための対策】

1 高層階の住居の場合

- ・ 玄関やすべての部屋の窓の施錠を確実に（内鍵，補助鍵がある場合はその活用も含む）
- ・ ベランダに面していない部屋に寝かせる
- ・ 窓に格子のある部屋に寝かせる（窓に格子のある部屋がある場合）

2 一戸建ての場合

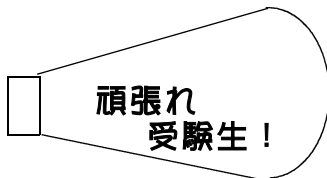
- ・ 1に加え、できる限り1階で寝かせる



インフルエンザの出席停止期間：「発病した後5日を経過」し、かつ「解熱した後2日」

〈最低基準〉 発症した後 5日を経過	発症日	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後 5日目を経過した後		
	発症当日 0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に 解熱した場合 出席停止	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	発症後 4日目 	発症後 5日目 	登校可能		
発症後2日目に 解熱した場合 出席停止	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	発症後 5日目 	登校可能		
発症後3日目に 解熱した場合 出席停止	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	登校可能		
発症後4日目に 解熱した場合 出席停止	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	登校可能	
発症後5日目に 解熱した場合 出席停止	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	登校可能

その後は、解熱した日によって出席停止日が、順次延長されていきます。



学習効率と健康

1 成績が良くなる食事とは（女子栄養大学香川先生）

- 様々な食べ物をバランスよく食べる
- 寒い季節は体を温める食べ物を食べる
 - ・ 大根，人参，長ねぎなどの根菜類を使った鍋やうどん
 - ・ 温かい飲み物

2 朝食を食べて、脳にエネルギーを補給し集中力を高める

- 脳の栄養はぶどう糖（炭水化物）：ご飯やパンを食べる

3 睡眠を取る

- 脳は眠ることで、ストレスに柔軟に対応でき、疲れにくい強い脳になるよう神経を修復したりしている

4 すっきりした目覚め（試験当日時差ぼけにならないため）

- どんなに眠くても、朝はカーテンを開け太陽の光を浴びて体内時計をリセットする特に青い光が良いので空を見上げましょう