

ほけんだもん 1月

平成31年1月30日 山形南高等学校保健室

新しい年が始まりましたね！2019年、健康にスタートできているでしょうか。

県内はインフルエンザ警報が発令しています。本校でもインフルエンザによる学級閉鎖のクラスが多数ありました。現在も感染拡大中です。油断せず、感染予防をしっかりおこないましょう。



インフルエンザを予防する 3つのステージ

ウイルスを減らす

保温・加湿で弱らせる

これで、ウイルスはグッと減ります

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%

ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

目や鼻、口を触らないことも大事

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまいます。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

ウイルスと戦う

線毛で追い出す

のどまで運ぶ
痰にして出す

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

線毛は

- ・乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- ・マスクもど（線毛）の乾燥を防ぎます

換気で追い出す

OUT

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

マスクでガード

かかっていない人も、口や鼻から入るウイルスをガードできます

インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

正しいマスクのつけ方は

- ★に、すき間を作らない

免疫力でやっつける

免疫力を高めるために

からだ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。そうなるとさまざま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。

- からだを冷やさない
- 適度な運動をする
- ストレスを軽くする
- 十分な睡眠をとる
- 栄養バランスよく食べる

【インフルエンザについて】

- ◇ 出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日」です。
- ◇ 発症日を0日とし、最低、発症後6日目から登校可能となります。

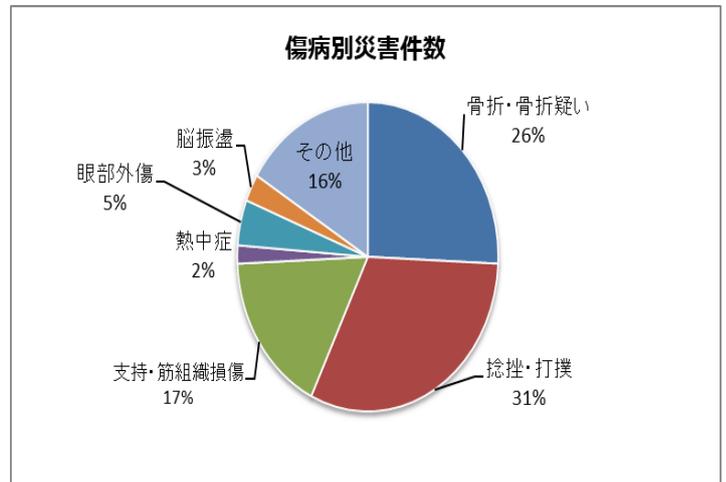
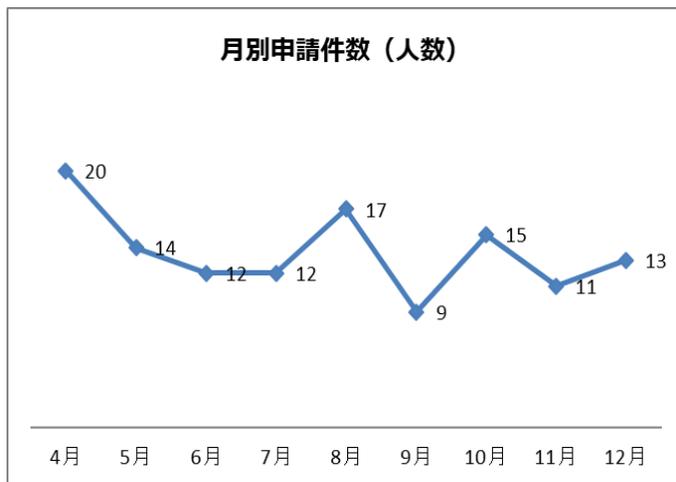
〈発症後2日目に解熱した場合〉

発症日 (0日目)	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目
発熱！	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登校可

解熱後2日はたったが、発症後5日以内であるため登校不可。

学校保健委員会が開催されました

保健室では、昨年4月から12月までに学校で起きた怪我で、スポーツ振興センター災害共済給付金の申請をした数を集計してみました。ほぼ毎月10件以上の申請があり、骨折及び骨折疑い・捻挫及び打撲が半数以上をしめています。



授業も部活も行事も全力で取り組んでいる南高生、全力だからこそ、思わぬところで怪我をしてしまうこともあると思いますが、怪我を予防するために、自分でできることから取り組んでみましょう。まずは、**◎体調確認 ◎ウォーミングアップ ◎運動後のクールダウン ◎環境の安全確認**の徹底が大切です！

けがの予防は食事から！～積極的に摂ってほしい栄養素～

①体をつくるタンパク質、コラーゲン

肉・魚・卵・豆製品・乳製品などのタンパク質は、筋肉だけではなく、骨の形成にも重要です。コラーゲンは骨、関節、靭帯など結合組織の材料となります。鶏肉、レバー、貝類、豚ひき肉等に多く含まれています。

②鉄
鉄が不足すると、貧血になり、疲れやすくなったり、スタミナ低下につながったりします。スタミナ低下→パフォーマンス低下→怪我をすることにつながります。レバー、赤身の肉、貝類などに多く含まれます。

③ビタミンC
鉄と一緒に摂取することで、鉄の吸収を高めます。体内のコラーゲン合成にも重要。風邪予防や、ストレスの軽減にも役に立ちます。野菜や果物に多く含まれます。

④カルシウム
99%が骨や歯の材料となり、残りの1%が筋肉の収縮や、神経の伝達に関わります。パフォーマンス維持に重要な役割を果たしています。乳製品はカルシウムの宝庫です。

【スポーツ振興センター手続きについて】

- 義務教育の時と同じ、学校管理下で怪我をして医療機関を受診し、医療費総額で5000円以上(窓口3割負担で支払1500円以上)が対象となります。
- 対象となる怪我をした人は、出来るだけ早く保健室に自分で報告しに来てください。(必要書類をお渡しします。)
保健室に必要書類を提出してから、センターの審査を経て、保護者の方の口座に約2～3カ月後に給付金が振り込まれます。