

# ほけんだより 2月

沖縄水産高校  
保健室  
2019年  
2月号

2月になりました。2月4日は暦の上では立春です！沖縄も昨日から少し暖くなりましたね。しかし、まだインフルエンザで欠席する生徒がみられます。本校の1月のインフルエンザ罹患者は、24名でした！沖縄県では、まだ「インフルエンザ警報発令中」です。不要な外出は控え、手洗い・咳エチケット・十分な睡眠と栄養をこころがけ、予防に努めていきましょう♪インフルエンザに罹患した場合は、出席停止となります。完治して登校する際には「薬の説明書」の提出もお願いします。



## 鼻づまりを少し楽にする方法

鼻がつまると、頭が痛くなったり、ぼーっとして集中できなかつたり…。

つらい鼻づまりを楽にするポイントは、「温める・湿らせる」です。

### 温める

お風呂より少し高い温度のお湯にタオルをつけ、よくしぼってから鼻全体を包み込むようにあてましょう。鼻の粘膜の血行がよくなり、鼻づまりが少し改善されます。

### 湿らせる

鼻の通りを良くするには、鼻の粘膜を適度に湿らせて、乾燥させないことが大切。加湿器がない時は近くに濡れタオルを置くなど、工夫しましょう。

鼻がつまった状態が長く続く場合は、病院で診てもらいましょう

- 特定の人だけを外して別のLINEグループを作る
- Twitterで友だちを「いじる」
- 友だちを「いじる」動画を投稿
- 友だちの失敗をおもしろおかしくネット上で暴露する

「このくらいオイシイじゃん」とあなたが思っていたとしても、相手がそれを「嫌だ」と思っているかどうか大切です。特にネット上への投稿は完全な削除は難しく、取り返しのつかないことになるケースも。「加害者」にならないよう、普段から想像力を働かせてください。

## みんなで換気!

みなさんが教室で快適に過ごすために、学校環境衛生の基準が決められています。それによると、二酸化炭素の濃度は1,500ppm以下。1,500ppmをこえていくと、息苦しくなったり、頭が重いと感じることがあります。

閉めきった教室でたくさんの人が息をすると増えていく二酸化炭素。ウイルスや細菌だって増えていきます。休み時間になったら、みんなで窓を開けましょう！5分間全開にして、新鮮な空気と入れ替えましょう！

みんなが「換気は大切」と思うことが大事です!

## インフルエンザ なぜ出席停止なの?

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

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	登校OK!	登校OK!
発症	発症	発症	解熱	解熱	解熱	登校OK!	登校OK!
発症	発症	発症	発症	解熱	解熱	登校OK!	登校OK!



### 「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



### 「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

### イライラ・緊張するとどうなる?

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな？少し観察してみよう。

胸やお腹にぐっと力が入って、筋肉がかたくなっているね。なんだか呼吸もしづらそう。

### 深呼吸するとどうなる?

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだよ。

イライラ・緊張した時は深呼吸して、体の変化を感じてみよう。

これ、「いじり」それとも…?