

保健だより



H29.12.18

保健室

もうすぐ冬休みに入ります。皆さんはどのような1年を過ごしましたか？
寒さが増し手来るに従い、体調不良やインフルエンザで欠席の生徒も出てきました。
日常の手洗い・うがい・規則正しい生活をし、日頃から免疫力を高めておきましょう。また、
しっかり食事を取り、十分な睡眠時間を確保しましょう。

紅茶・緑茶の抗インフルエンザウイルス作用

インフルエンザウイルスが、紅茶などのお茶に弱く紅茶でのうがいは効果があるという研究結果がでています。

紅茶の濃度は普段飲む濃度の4～5倍の薄さでも十分効果があります。
温度は体温と同じくらい。ちょっとぬるめを目安にすればよいそうです。
朝と夕2回頭を後ろにそらせるような格好でうがいすると鼻腔まで紅茶が
流れていき効果があります

部屋の環境に気を配る

こまめに換気をする

部屋を閉め切っていると、ウイルスが充満した状態になってしまいます。
そうならないために1時間に3回ほどを目安に換気しましょう

空気を乾燥させない

インフルエンザウイルスは湿度の低い乾燥した環境を好むといわれています。
加湿器やぬれタオルなどを使って、湿度を50～60%程度に保つようにしましょう

蓋付きのゴミ箱を使う

ウイルスとの接触をできるだけ避けるために、鼻をかんだティッシュペーパーを捨てる
ゴミ箱は蓋付きを使用した方がよい。

ノロウイルスを予防する2つのポイント

冬になると感染が増えるノロウイルスです。感染すると嘔吐や下痢をすることがあります。
ノロウイルスが吐物や排泄物の中に出て、そのウイルスに触れると人から人に移ります。ノ
ロウイルスは強い感染力で、乾燥しても空気中に舞い上がり空気感染することもあります。

予防策

食事前とトイレの後の手洗いをしっかり

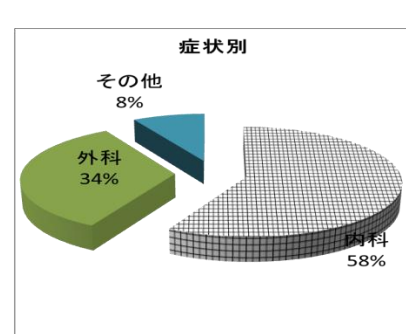
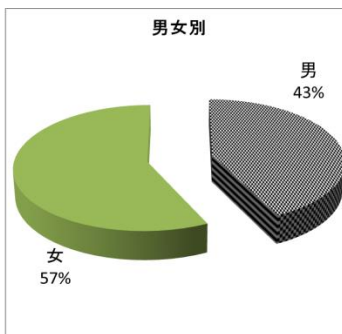
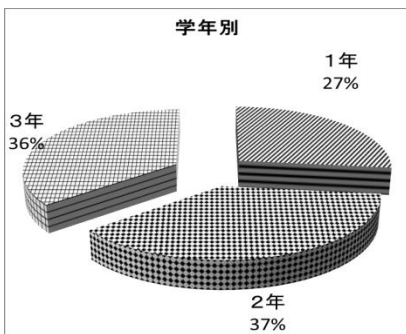
嘔吐物排泄物の処理をきちんとする

※保健室利用について

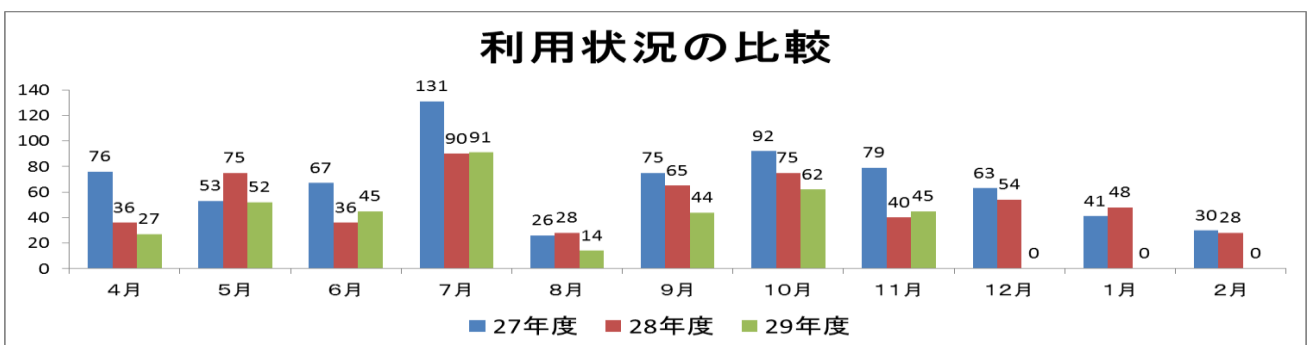
健康診断・応急処置・健康相談・保険学習等に利用してください。体調が悪いときに一時的に休養するところです。様子を観察、休養をする場合は1時間を目安にしています。また、内服薬は与えていませんので、必要に応じて受診するか、家庭の常備薬を服用してください。

H29保健室利用状況（4月～11月）

年間	学年	利用数	内訳		症状別		
			男	女	内科	外科	その他
	1年	102	52	50	75	25	2
	2年	142	40	102	78	43	21
	3年	136	71	65	67	60	9
	合計	380	163	217	220	128	32



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	合計
27年度	76	53	67	131	26	75	92	79	63	41	30	733
28年度	36	75	36	90	28	65	75	40	54	48	28	575
29年度	27	52	45	91	14	44	62	45				380



※報告書を提出してください

歯科健診の結果で、診察や治療が必要な人にお知らせの紙を出しています。

むし歯は自然に治ることはありません。小さなうちに治療をすれば時間がかからず、医療費も少なくてすみます。住んでいる地域によっては高校生の間は医療費がかからないところもあります。まだ受診していない人は早急に受診し治療しましょう。治療が終わった人は、報告書を担任または保健室に提出してください。お知らせの紙をなくした人は再発行できますので保健室に申し出てください。