

保健だより

# えがお

川口市立岸川中学校

令和5年11月17日発行

今年は、秋からインフルエンザの流行が続いています。

岸川中学校でも11月になって、インフルエンザに感染した人が急増しています。1人が感染すると、数日間で、家族やクラスの人に感染が広がります。来週(11/24)の合唱コンクールでは、クラスみんなで歌声を響かせることができるように、1人1人が感染対策を行ってください。

## みんなで実行！インフルエンザ予防！！

### 1 こまめに手を洗う

★各教室に液体石鹸があります。石鹸を使って、1日に何度も手を洗いましょう。

### 2 人ごみや不要な外出を避ける

★人が多く集まるところや、狭くて密閉された空間は感染する可能性が高まります。

土日は外出を控えて、出かけた後は、必ず手を洗いましょう

### 3 咳・くしゃみが出るときは、マスクを使用する

★咳やくしゃみが出ない時でも、マスクを使用すると、口・鼻の乾燥を防ぐことができます

### 4 教室の換気を行う

★授業中も、教室の窓を対角線状に開けて換気しましょう

### 5 朝、発熱していたら、登校しない

★朝、体調が悪いとき、微熱があるときは、無理をして登校せずに病院を受診してください。

手洗い



せきエチケット



## 体調管理



体の抵抗力を高めるため、十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。

保護者の方へ、  
ご家庭でも十分  
ご注意ください



## インフルエンザと診断されたら

「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**出席停止**です

≪例≫日曜日：発熱

0日目

月曜日：

1日目

※病院受診、インフルエンザと診断された。

火曜日：

2日目

水曜日：熱が下がる

3日目

木曜日：解熱後1日

4日目

金曜日：解熱後2日

5日目

土曜日：部活動等の参加は自分の体調や

日曜日：流行状況により判断する

月曜日：登校

### インフルエンザの症状

潜伏期間  
約48時間

発熱

38℃以上

鼻水

関節痛

筋肉痛

咳

全身  
倦怠感

インフルエンザ  
合併症

インフルエンザ脳症

発熱により、急速に神経障害・意識障害を伴う症候  
意識障害、痙攣、頭痛、異常行動・言動、  
脳障害を発症する危険な状態

# 11月24日 合唱コンクールにおいて



音楽の授業中や放課後に合唱のきれいな歌声が、校舎のあちこちから聞こえてきます。でも、一生懸命歌っているうちに、目の前がクラクラして気持ち悪くなったことはありませんか？それは「脳貧血」の症状です。



**脳貧血は、心身の疲れや睡眠不足によって起こりやすくなるので、合唱コンクールにおいて、十分に睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。** ※「脳貧血」と「貧血」は違います。

脳貧血（起立性低血圧）	貧血
急に立ち上がった時や、立ったままの姿勢を続けることで、血液が脳に流れにくくなるのが原因です。 脳に血液が流れにくくなると、 <b>顔色が白くなる、目の前が暗くなる、めまい、冷や汗、吐き気などの症状が現れます。</b> <b>急に意識がなくなり倒れる（失神する）こともあります。</b>	血液中の赤血球が不足して、脳や体の組織に酸素を運べなくなった状態です。

気分が悪くなったら、無理をしないでその場に座りましょう。  
寝転がって足よりも頭を下げると、脳に血液が流れて回復します。



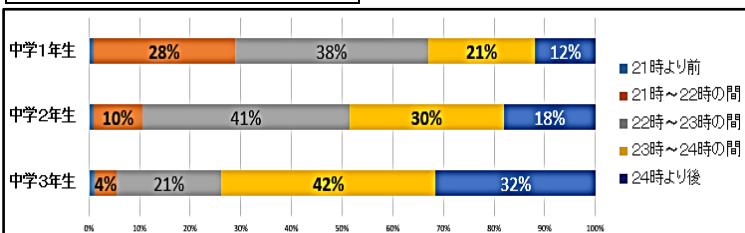
♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪ 試してみて！ **のどにいい食べ物** ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

●はちみつ：殺菌作用と炎症を抑える作用があるので、普段の喉のケアだけでなく、風邪で喉が痛  
時にもおすすめです。レモンや大根と一緒に摂取すると炎症を抑える作用が高まります

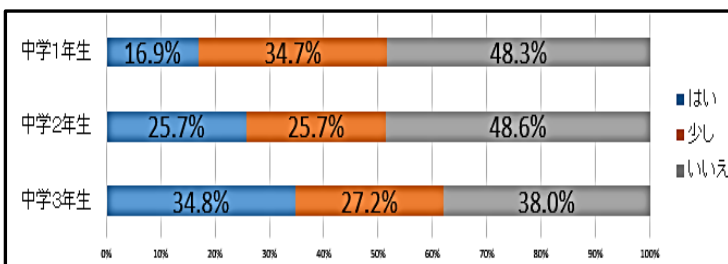
●黒まめ：アントシアニンという成分が喉の炎症を防いでくれます。そのまま食べても、煮汁を  
飲んでも効果があります。

## ◆◆12月1日（金）学校保健委員会を開催します◆◆

岸川中生徒の就寝時刻



「なんとなく不安を感じる」



岸川中生徒の生活習慣について調査した結果、昨年度よりも就寝時刻が遅くなり、3年生の3人に1人は、12時以降に寝ています。また、朝ごはんを毎日食べる人が、7月よりも10%減りました。そして、半数以上の生徒が、なんとなく不安を感じています。

岸川中の生徒が心身ともに健康に成長できるように、保健委員と先生、保護者の方、地域の方々と一緒に、生活習慣の改善や健康づくりについて話し合います。