



# 元気だより 1月号

R2.1.30

岡山県立水島工業高等学校 保健室

冬休みが明けて、3週間が経ちました。生活リズムは戻ったでしょうか。規則正しい生活リズムは体の免疫力も高めてくれます。インフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行する時期です。早寝・早起き・3食きちんと食べるなど、規則正しい生活をして健康に過ごしましょう！



## 学校保健委員会が開催されました！

1月15日(水)に学校保健委員会が開催されました。学校医の先生・PTA役員の方・教職員・生徒会役員・保健委員が参加して、学校医の先生の講話や保健委員会活動の報告、今年度からの新しい試みである探究学習についての話をしました。そこで、学校耳鼻科医の小形先生に「アレルギー性鼻炎」についてお話をいただきましたので一部紹介します。



### アレルギー性鼻炎について

#### ◆アレルギー性鼻炎とは

「通年性：ダニやハウスダスト等」と「季節性：花粉等」があり、主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりである。季節性では、さらに目、耳、のどのかゆみ等が現れる。アレルギーを引き起こす原因物質（以下「アレルゲン」という）が鼻に入ることによってアレルギー反応が起こり、これらの症状が出る。鼻づまりによって集中力・学業成績の低下もあると言われている。

#### ◆どこで治療を受けるか

市販薬は自己判断で不確実なため、耳鼻咽喉科（もしくは内科）を受診する方が効果的な治療になる可能性が高く、健康保険が利用できるため治療が長期にわたるとむしろ安くなる。

アレルギー性鼻炎は、アレルゲンを取り除くことで症状は緩和される（ダニの除去や花粉の回避等）。季節性の方は花粉情報に注意し、花粉飛散時期の1週間前（症状が出る前）から治療を開始すると効果的である（プロアクティブ療法）。



### ～学校医の先生・PTA役員の方より、講評をいただきました～

- ウイルス性の胃腸炎が流行する季節なので手洗いうがいをしっかりしてほしい。
- 12月、1月はクリスマスやお正月があることで食べる機会も増えるため、磨き残しが多いので意識して丁寧に磨いてほしい。
- 探究学習の発表が面白かった。これからも続けてほしい。
- スマホの利用時間と合わせてどういうことに使ったかも分かると思い。
- スマホを何分触らず生活できるかをやってみてほしいと思った。
- 睡眠時間が減っている人が多いことが分かった。ただ長く寝るだけではなく質の良い睡眠を心掛けてほしい。

## 探究学習に挑戦！

今年度からの新しい試みである、『メディアが生活に及ぼす影響について』の探究学習もいよいよ大詰めです。7グループに分かれて取り組んできたプレゼンテーションの報告会を、1月9日(木)放課後に行いました。それぞれのグループがiPadを用いてプレゼンテーションを作成し発表しました。その中から2グループが生徒保健委員会の代表として、学校保健委員会で報告しました。学校医の先生、PTA役員の方々、教職員にも好評でした。



### スマホを利用する際に意識して欲しいこと

- \* こまめに休憩を挟んだり遠くを見たりして目をリラックス！
- \* 使用中の姿勢に気をつけよう！
- \* 利用時間を決め、使用後は軽くストレッチを！
- \* 良い睡眠をとるために、使用する時間帯も考えよう！

→文字が見えにくい場合は、眼科の受診を！

～保健委員会からの提案～

『個人でスマホに関するルールを設けて健康に過ごそう』



# インフルエンザ注意報発令中！

岡山県では「インフルエンザ注意報」が発令されています。

今季は、本校では既に2回学級閉鎖を行いました。今年も、しっかりと予防を呼びかけ、マスクの着用や手洗い・うがいをお願いしています。まだまだ、寒い日が続きます。風邪の予防はもちろん、毎日の睡眠や食事にも気を配り、体調管理にも努め、元気に3学期を過ごしましょう。

## ① インフルエンザにかかったら、学校へお知らせください。

### 保護者の方へ ~インフルエンザにかかったら~

お子さんがインフルエンザと診断された場合、「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」出席停止となります（学校保健安全法および同施行規則による）。医師の指示に従い、他のご家族への感染拡大にも注意しつつ、ご自宅で快復に努めていただければと思います。

- いつでも横になれる環境で静かに過ごす
- すぐに水分がとれるように飲み物を用意しておく
- 食事はいつもどおりに。難しい場合は水分だけでも補給



また、意味のわからない言動やろれつが回らなくなることがあり、発熱後の48時間はとくに注意深く見守る必要があります。その他、息苦しい、けいれん、意識がおかしいなどの症状がみられる場合は、すぐ医療機関にかかりましょう。

## ② 登校時には、治癒証明書の提出が必要です。

インフルエンザは、出席停止になる疾病です。そのため、登校時には治癒証明書が必要です。

治癒証明書は、学校のホームページでのダウンロード可能です。

【ホームページでのダウンロード場所】

水工ホームページ→右側の『治癒証明書』

<ホームページより一例>



<水工ホームページ <http://www.mizuko.okayama-c.ed.jp/>>

こちらです。

## 正しく予防を知れば、感染症にも負けない！！

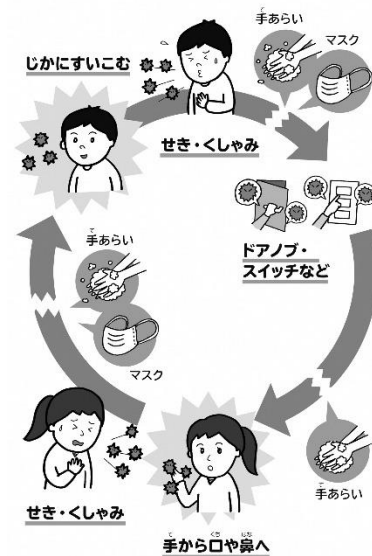
### その1 手洗い

普段、生活の中でいろいろなところに触れたり、手に持ったりしています。こまめな手洗いは、インフルエンザや感染性胃腸炎の予防にも効果的です。石けんを使った手洗いや、校内に設置してある手指消毒をうまく活用してください。

### その2 マスク

風邪やインフルエンザのウイルスはとても小さく、マスクを通り抜けてしまいます。マスクを正しく着用することで、咳や鼻水による飛沫感染の予防になります。

ウイルスはどこから？ / ~なぜインフルエンザ~



## 治療は終わりましたか？

卒業、進級まであとわずかになりました。今年度の健康診断の結果、治療指示書もらった人は、すでに治療は済ませていますか？ 病院受診が終わったら、保健室へ治療指示書を提出してください。用紙をなくしてしまった！という人も、心配いりません。保健室に一言連絡してくださいね。

