

保健だより

足立高等学校 保健室

平成28年2月

まだまだ油断はできません！インフルエンザ！！

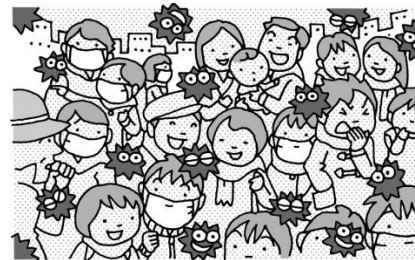
2月12日、福祉保健局は、都内のインフルエンザ患者報告数が、第5週（2月1日～2月7日まで）において急速に増加し「流行警報基準」を超えたことを発表しました。都内の学校等での臨時休業措置（学級閉鎖等）の報告も前週から大幅に増加しているため、東京都では、インフルエンザの予防、拡大防止に、より一層注意するとともに、感染が疑われる場合には、早めに医療機関を受診し、体調管理にも十分に気をつけるよう呼びかけています。

■インフルエンザ対策のポイント

- こまめに手を洗う
- 規則正しい生活を送って十分な休養をとり、バランスのとれた食事と適切な水分の補給に努める
- 普段から一人ひとりが咳エチケットを心がける
- 室内の適度な加湿（湿度40%以上）と換気を行う
- インフルエンザワクチンの接種について、かかりつけ医等と相談する

足立高校では、今年度これまでにインフルエンザにかかり出席停止になった生徒が1・2年生合わせて約20名います。これは、すでに登校し、登校許可証が提出された人数で、この他現在出席停止中の生徒が、1年生2年生ともに数名ずつです。幸い、今のところ臨時休業になるような人数ではありませんが、まだまだ油断はできません。関節痛、強い寒気、急な発熱等がみられた場合は、無理をして登校せず、家庭で様子をみたと上で病院受診をすることをおすすめします。

また、インフルエンザではないのですが、頭痛、吐き気、微熱等がみられる風邪も流行しています。上に書いてある対策で、こちらも予防できますので、自分たちの体を守る生活を心がけてみてください。



花粉症の時期がやってきました

<花粉症とは？>

スギやヒノキなどの花粉が体にたくさん侵入すると、体が反応し、くしゃみや鼻水、涙などで体から追い出そうとします。この状態が花粉症です。昨年まで大丈夫だった人でも、急に症状が始める場合があります。

<花粉症にならないためには？>

花粉がたくさん体に溜まっていくと発症しやすくなります。なるべく花粉を体に入れないようにすることが予防になります。自分ができそうなものから取り組んでみましょう。

- つばの広い帽子、眼鏡、マスクなどをする
- 上着はツルツルした素材を選ぶ
- 静電気は花粉を付きやすくするので、市販のスプレーで防止する
- 外出後は玄関で花粉をはらい、洗顔とうがいで花粉を洗い流す

<花粉の飛散が多いのはこんな時>

こんな時には特に気を付けましょう。

- 晴れか曇り
- 雨の翌日
- 最高気温が高い
- 湿度が低い
- 昼前～15時くらい

スマホに依存していませんか？

チェックがたくさんつく人は要注意！！ スマホ依存を自覚して、生活を変えてみましょう

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> スマホを持っていないと不安 | <input type="checkbox"/> 食事中にもスマホを見る |
| <input type="checkbox"/> スマホなしで1日過ごせない | <input type="checkbox"/> なんでもすぐにスマホで検索する |
| <input type="checkbox"/> 友達といる時にもスマホをよく使う | <input type="checkbox"/> スマホを持ったまま寝てしまう |
| <input type="checkbox"/> お風呂やトイレにも持ち込む | <input type="checkbox"/> Wi-Fiがある店を探してしまう |
| <input type="checkbox"/> スマホが振動したと錯覚することがある | <input type="checkbox"/> SNSに書き込むネタのために行動する |

～依存から抜け出すために～ こんなことを少しずつ試してみてもいい？

- スマホを使わないで「調べて」みる
- 枕元に置くのをやめる
- 電源をオフにする時間を作ってみる
- スマホに使っている時間を計算してみる



28年1月の保健室来室状況

内科的利用 66名 外科的利用 34名 その他 24名
合計124名