

# ほけんだより



柏陵高校 保健室  
3G 保健委員  
令和元年 11月発行

11月8日は立冬で、暦の上では冬が始まります。と言ってもまだまだ気持ちの良い秋晴れの日もありますね。しかし、気温の変化が激しいことや季節の変わり目ということもあり、保健室には風邪症状で体調不良を訴える生徒の来室が多くなってきたように感じます。インフルエンザにかかった生徒もではじめてきました。みなさんも本格的な冬が来る前に、風邪やインフルエンザに備えて、免疫力を上げておきましょう!!!

## インフルエンザにかかると...

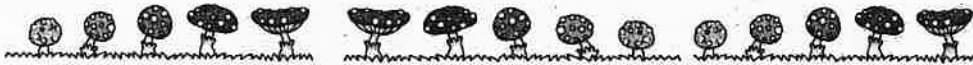
最低でも5日間は学校を休まなければなりません。学校という集団生活の中で気をつけられることとして、基本となるのは、手洗いという事です。先月からは、各手洗い場にアルコール消毒(手ピカジェル)を設置しました。外体育から帰ってきたあとや、お昼ご飯を食べる前など、効果的に活用してください!

登校はできません

解熱後2日が経過し、かつ発症後5日経過するまで  
**出席停止!**

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう



## 受験生へ 予防接種が大切なのは、こんな理由



練習したこと、していないこと。練習したことのほうが、本番でうまく対応できますよね。体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5カ月続きます。受験生は11月の初めには受けておきたいですね。

🍁 寒くなり始めて、

風邪が流行る時期です!



Q インフルエンザと風邪の違いは?

一般の風邪は、のどの痛み、鼻水、くしゃみを中心に熱もあまり高くないのが特徴です。インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感、かき息に現れるのが特徴です。

インフルエンザ予防について

- ・流行前のワクチン接種
  - ・外出後の手洗い
  - ・50~60%の湿度の保持
  - ・十分な休養とバランスのとれた食事
  - ・人混みを控える
- しっかり予防をして、インフルかも? と思ったら病院に行きましょう!



次は、

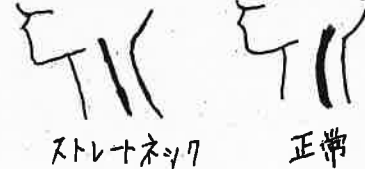
## スマホの姿勢について

成人の頭の重さは約4~6kg。うつむいた状態で、頭の重さの数倍の負荷が首にかかる。

「スマホ首」

スマホ首とは、スマートフォンやPCが原因で起こる首や肩の痛み、しびれが起こる状態のことを正式には「ストレートネック」と言われる症状の一つです。

日本人の9割がストレートネックの兆候があるようです。ストレートネックは、ゆるやかにカーブしているはずの首の骨が首を前に出した姿勢を続けたことにより、まっすぐになってしまった状態です。



Q 首の痛みを改善するストレッチのやり方

- 【首を前に倒す】
  - ・両手を組んで頭の後ろに置き、手の重みだけで頭を前に倒す。
- 【首を真横や斜め前に倒す】
  - ・左手を頭の右横に置き、左に倒す。
  - ・倒す角度を変えるとさまざまな部位を伸ばすことができる。

★以上のストレッチを1度に10回程度行うと、ストレートネックによる首の痛みを改善できる。スマホを扱う際気を付けてみよう!