

保健通信

平成28年 10月26日
益田翔陽高等学校 保健室



10月末になり、日中と朝晩の気温差も大きく体調不良を訴える人も増えてきました。季節の変わり目はやはり体調を崩しやすいものです。さらに体育祭、創立10周年の記念式典、次は翔陽祭と行事が立て続けにあり、日々の勉強や部活動以外にもやるが増え、お疲れの人も多いのではないのでしょうか。そんな時こそ自分の心と体に耳を傾け、早め早めに体力回復をしていきましょう。

食中毒…気をつけよう翔陽祭

例年、翔陽祭では色々な食品が販売されます。農場や食品加工で作られた製品だけでなく、クラスなどで販売する唐揚げやクッキーなど多種多様な食品が取り扱われます。翔陽生だけでなく、家族や地域の方など来校された皆さんが、安全に食事できるように、翔陽生全員で食中毒に気をつけましょう。



《食中毒予防のポイント》

1. 菌をつけない…石けんで手洗いをしよう。爪は短くしよう。使用する用具も清潔に。
傷のある手指で食材を触らないようにしよう。
2. 菌を増やさない…食材は低温（10℃以下）で保管しよう。
3. 菌をやっつける…加熱調理をしっかりと行おう。
特に肉料理は中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。



風邪、インフルエンザシーズン到来!?

熱が出たり、風邪の諸症状が表れたりした人は早めに体を休めましょう。インフルエンザの症状が疑われる人は病院に行き診断してもらいましょう。インフルエンザの場合は、出席停止の扱いになります（欠席扱いにはなりません）。学校の方にその旨、連絡をしてくださいね。

かぜ ひきはじめの注意

無理をせず体を休ませることも心がけましょう。 早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ!。 温かくしてゆっくり休もう。	しっかり食べて栄養をとりましょう。 特にビタミンCをたっぷり! 	室内の温度・湿度にも気を配りましょう。 湿度は70%前後 温度は21~24℃
急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... こんな症状のときはインフルエンザかも!?		
早めに病院へ行き治療を受けましょう。		

インフルエンザ 予防接種について

予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくしたり、かかっても軽い症状であらうという効果があります。お年寄りや乳幼児、受験生は受けておいてもいいかもしれません。
ただ極めてまれですが副反応が起きることがあったり、ウイルスの型によっては効果のないこともありますので接種を希望する際は医師と十分に相談しましょう。

～マスクについて～

咳エチケットや周りの人への感染防止の意識が根付き、体調不良時にはマスクをする翔陽生が増えていきます。心遣いのできる素敵な翔陽生がたくさんいることが嬉しいです。保健室でも「マスクをください」という声を聞きます。周囲への心配りは嬉しいのですが、学校のマスクには限りがあるので、朝から体調不良の時は、なるべく自宅でマスクを用意するようにご協力をお願いします。