

保健だより

1月号



岩国市立本郷小中学校
令和3年1月12日
保健室

新しい1年の始まりです！！冬休み中は、健康に気を付けながらゆっくり過ごすことができましたか？新型コロナウイルスについては、残念ながらまだまだ油断できない状況です。今までやってきた予防方法を、ひとりひとりが確実に実践することが大事になってきます。コロナ疲れもあるかもしれませんが、楽しめる時にはしっかり楽しんで、気持ちの切り替えをしながらみんなで乗り越えていきましょう！！

笑いでかぜ予防ってどういうこと？

脳の動きが活性化する

脳の海馬の容量が増えて、記憶力アップ。また脳波のなかでもアルファ波が増えて、脳がリラックスします。

自律神経のバランスが整う

笑うことで体を緊張させる交感神経とリラックスさせる副交感神経のスイッチが頻りに切り替わり、自律神経のバランスが整います。



ストレス発散になる

ストレスを減少させ、リラックスさせる効果があり、プラス思考になりやすくなります。
※うそ笑い、笑うふりでも効果アリ！

血行が良くなる

思いきり笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態になります。体内に酸素を多く取り込むため、血の巡りがよくなり、新陳代謝が活発になります。

幸福感と鎮痛作用がある

笑うと、脳内ホルモン「エンドルフィン」が分泌され、幸福感をもたらし、鎮痛作用で痛みを軽減します。

エネルギー消費量がアップする

笑うと、心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発になるため、エネルギー消費量が多くなります。また大笑いすると腹筋や顔の表情筋をよく動かすので、1日100回の笑いは、15分間のエアロビクスと同等の運動ともいわれています。

毎年、寒くなってくると手がかさかさになったり、唇が乾燥したりとお肌のケアが必要になってきます。特に今年は、感染症予防として手洗いや消毒液を使用することが多く、例年よりもケアする必要があります。手を洗った後は、タオルでしっかり水分をとりましょう。

学校では、ハンドクリーム・リップクリームの使用が許可されています。学校に持ってくる場合は、いずれも無色・無香料の物を選びましょう。友達に貸してあげるのはやめましょう。(肌に合わない場合も)

保護者のみなさまへ

今年もよろしくお願いいたします。

新しい年が始まりました！！冬休み中は、お子様を含め家族のみなさまの体調に変わりはなかったでしょうか？連日、報道では新型コロナウイルスの感染者数が発表されていますが、少しでも早く終息することを願うばかりです。

3学期も引き続き、体温チェックを行いますのでご協力をお願いします。また、体調が悪く病院を受診された場合は、その結果を学校へお知らせいただくと助かります。

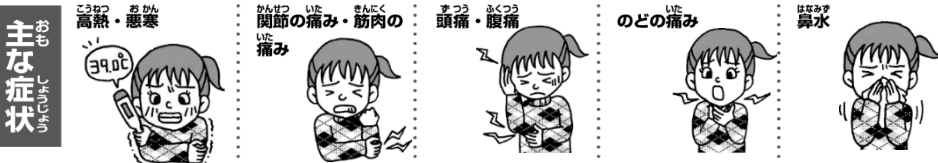
↓裏面へ

インフルエンザと新型コロナウイルスの違いって??

インフルエンザってどんな病気?

インフルエンザは、インフルエンザウイルス（A型、B型）に感染して起こる病気です。普通のかぜよりも症状が重く、注意が必要です。

主な症状



インフルエンザと診断されたら出席停止です

発症した後、5日を経過し、かつ、熱が下がってから2日を経過するまでは、家で休養し、様子を見てください。

例：発症後1日目に熱が下がった場合

発症後0日目	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目
発熱	熱が下がった	熱が下がって1日目	熱が下がって2日目	発症後4日目	発症後5日目	登校可能
出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	

*上の図は最低基準です。熱が下がった日によって出席停止の日のびが異なります。

インフルエンザ A 型には144種類、B型には2種類あり、年によって流行る型が違います!

新型コロナウイルスも「変異株」が発見されました。

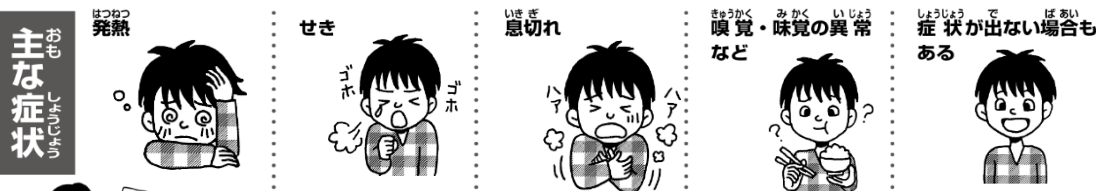
これは、ウイルスが生き残るために新しい型を作り出していると考えられます。



新型コロナウイルスに感染したら...

新型コロナウイルスは、2020 年初めころから流行している病気です。普通のかぜよりも重症化する人が多く、引き続き注意が必要です。

主な症状



新型コロナウイルスと診断されたら出席停止です

お医者さんが許可するまで、家（または病院）で休養し、様子を見てください。

例：発熱などの症状がある場合、発症日^①から10日間経過し、かつ症状軽快^②後72時間経過したら退院可能。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	...	10日
発熱	発熱	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	...	退院
出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止		

※または症状軽快後24時間経過した後、PCR検査または抗原定量検査^④で24時間以上間隔をあけ、2回の陰性を確認できれば退院可能。

例：無症状の場合、検体採取日^⑤から10日間経過したら退院可能。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
検体採取	検体採取	検体採取	検体採取	検体採取	検体採取	検体採取	検体採取	検体採取	検体採取	退院
出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	

※または検体採取日から6日間経過後、PCR検査または抗原定量検査^④で24時間以上間隔をあけ、2回の陰性を確認できれば退院可能。

熱を下げるには、おでこを冷やすといい?

おでこを冷やしても、頭痛を軽くする効果はありませんが、熱を下げる効果はありません。熱が高くて下げたいときは、首の周りや、わきの下、足の付け根など太い血管やリンパがあるところを冷やすといいですよ。また、解熱剤を飲むのも効果的です。

熱中症で体温を下げる時と、同じですね!

湿度はなぜとどう関係しているの?

湿度40%

空気が乾燥していると、のどや鼻の粘膜の働きが弱くなり、ウイルスが体に侵入しやすい状態になります。鼻やのどの乾燥を防ぐには、湿度計で50%を下回らないように加湿したり、マスクをしたりすると効果的です。

※潤いのあるのどの粘膜は、体の中に入ってきた菌やウイルスなどを外に出す働きがある。

教室の加湿器を使おう! 家では、ぬらしたタオルを干しておく◎。