

# 保健だより

12月 & 冬休み号  
帝京中学校・高等学校 保健室 2020年12月

2020年もあと7日！明日から冬休みが始まります。今年はお外出自粛の影響でイベントが中止、時間短縮など十分に楽しめることが減ってしまったなあと思う年でしたね。おうち時間が増えたことによって、家族で過ごす時間が増えたと思います。年末年始もなるべく外出を避け、充実したおうち時間を過ごし、新学期に会いましょう！

## インフルエンザは出席停止です。

出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」、発熱した日が発症0日目となります。例えば、水曜日の夜に発熱すると(0日目)、最短で翌週の火曜日に登校が可能になります。

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 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	解熱 (笑顔)				登校OK!	
発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	解熱 (笑顔)			登校OK!	
発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	解熱 (笑顔)			登校OK!

### 「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。

### 「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

## 感染性胃腸炎にも気を付けよう！

インフルエンザと同様、この時季に気をつけたいのは感染性胃腸炎です。

その中でもノロウイルスは、食中毒の原因になるウイルスで、乳幼児から成人まで幅広い年齢層で発症します。一度ノロウイルスに感染しても、免疫が1年程度で消えてしまうため再感染をする感染症です。

### 【感染経路】

①食品から人(食中毒) ②人から食品を介して人(食中毒) ③人から人(感染症)

感染の仕方は、糞口感染ですが、ほこりに付着し空気中に漂う、空気の流れに乗って広がると、空気感染も予想されます。

### 【症状】

体内にウイルスがはいってから症状が現れるまでは、24時間～48時間と短い期間で、主な症状は、吐き気・おう吐・下痢・腹痛で、発熱は軽くすみます。これらの症状が1～2日続いた後に治ります。症状がなくなっても、しばらくの間はウイルスがお腹の中にいますので、排便した後はていねいに手洗いをしましょう。食事の前やトイレの後は石けんでしっかりと手を洗い、空気中に菌が舞わないようトイレのふたを閉めてから流すなど、感染予防をしましょう。

感染性胃腸炎は、学校保健安全法により出席停止の扱いになります。感染性胃腸炎と診断されましたら、担任にお知らせください。

こちらは、医師の指示に従い、ご家庭で休養したのちに医師の判断のもと、登校可能となります。



## 気をつけて 冬の猫背



冷たい風に、ついつい背中が丸まっていますか？

猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。

でもその姿勢、かえって冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になるのです。

寒さで猫背になってしまわないように、服装で対策をしましょう。重ね着やマフラー、手袋などを上手に使ってくださいね。

寒いときも、ピンときれいな姿勢で！



## 「笑う門には福来る」 ～楽しく過ごすことが幸福を呼び寄せる～



笑って1年過ごしましょう

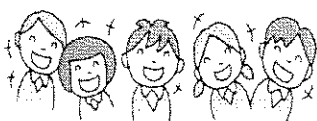
幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである

————— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。



「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。



2021年の目標を立てて、2020年を締めくくろう！