

# 保健だより 12月

【保健目標】  
歯の健康に  
ついて考える

2017年12月  
小松市立高等学校  
保健室

石川県の感染症発生動向調査で、インフルエンザ患者数が流行開始の目安を超え、流行シーズンに入ったと報告がありました。いよいよ本格的にインフルエンザの流行シーズンに入ります。

本校にもインフルエンザが入ってきました。予防対策をこれまで以上にしっかりと行い、かからないように気をつけましょう。特に受験生は、受験対策の1つにインフルエンザ予防対策も行い、万全な体調で試験を迎えられるようにしてください。

## うつらない! うつさない! かぜ・インフルエンザ 協力して流行を防ごう!

対策①

マスクの着用  
換気

### インフルエンザの感染経路

① 飛沫感染  
咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接吸い込んでしまう。

② 接触感染  
ドアや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。

対策②

手洗い  
(アルコール消毒剤も効果あり)

もし、インフルエンザウイルスが体内に入っても、**抵抗力を高めておく**ことで予防になります!

対策③  
**十分な栄養・睡眠、適度な運動  
ワクチン接種**

もし、インフルエンザにかかったら・・・

インフルエンザの症状は重く、進行が速いです。この時期は、かぜと自己判断せず、何らかの症状がみられる時は、早目に医師の診察を受けることで、重症化や感染拡大を防ぐことにつながります。

	かぜ	インフルエンザ
発熱	37~38℃くらい	38~39℃以上 (中に 37℃台もあり)
頭痛	軽い	重い
鼻水	初期に出る	後から出る
咳、関節痛、筋肉痛	軽い	強く出る
倦怠感、寒気	あまりない	ある

※上記は一般的な症状の違いです。人によって、多少の症状の違いはあります。病院で検査を受け、陽性だった場合、インフルエンザの診断がつかます。

## もしインフルエンザにかかったら、登校していいのはいつから??

★登校していいのは、この2つがそろった時です!!

- ①発症後5日が経過していること (発熱がみられた日が発症日となります。)
- ②解熱後2日が経過していること

※この期間が経過する前に登校できるのは、医師に「感染のおそれがない」と認められた場合に限りです。

		発症日	発症後						
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
ケース1	発症後2日目に 解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目			
		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	登校 可能
ケース2	発症後3日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目		
		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	登校 可能
ケース3	発症後4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	
		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	登校 可能

※解熱した日によって、出席停止日が延期されていきます。

学校感染症にかかった場合(疑いも含まれます)、『出席停止』の措置がとられます。医師の登校許可が出るまでは登校できませんが、通常の『欠席』とは区別されます。

「病欠証明書」という用紙を渡すので、医師に記入してもらい、学校まで提出してください。「病欠証明書」は本校のホームページからダウンロードすることもできます。

## 【学習効率と健康①】 ~朝食を食べると成績アップ!!~

どうして朝食を食べたほうが成績は良くなるのか。鍵を握るのは、脳のエネルギー源となるブドウ糖にあります。わたしたちの体をつくる筋肉や臓器の細胞は、炭水化物やタンパク質、脂肪などをエネルギーとして使います。しかし脳は、ブドウ糖(グルコース)しかエネルギーとして使うことができません。逆にいうと、脳に必要なブドウ糖が供給され続けられれば、脳は活性化して集中力や作業能率、学習能力が高まるわけです。ところが、食事から供給されるブドウ糖は約4時間で底をつきます。ブドウ糖が不足すると、肝臓にグリコーゲンとして貯蔵されている予備のブドウ糖で次の食事までの間をつなぎます。ただ、肝臓は、せいぜい半日分(約60グラム相当)のグリコーゲンしか貯蔵できません。そのため最後の食事が前夜の夕食という状態で学校に行くと、血糖が低下して、脳の動きが悪くなるのです。その状態で授業を受けても、学習効率も集中力も上がらないのは当然のことと言えます。朝食を食べない人がいますが、脳の働きを活発にするためには、朝食を必ず食べましょう。

