

# 保健だより1月号



2017年1月13日発行  
松山聖陵高等学校 保健課



新年を迎えました。お正月で少しのんびりの冬休みが明けると、いきなり厳しい寒さですね。1月5日は「小寒」で、この日から寒さが本格的になるといふ日。そして1月20日は「大寒」。「健康目標」をしっかり立てて、寒さに負けず、今年1年を元気にスタートしましょう。

## 学校感染症の出席停止期間

	病名	出席停止期間
第一種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ熱、重症急性呼吸器症候群（病原体がSARSコロナウイルスであるものに限る）、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、急性灰白髄炎、ジフテリア、鳥インフルエンザ	治癒するまで
	インフルエンザ（鳥インフルエンザを除く）	発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
第二種	百日咳	特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	麻疹（はしか）	熱が下がって3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下線または舌下線の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
	風しん（三日ばしか）	発疹が消えるまで
	水痘（水ぼうそう）	すべての発疹がかさぶたになるまで
	咽頭結膜熱（プール熱）	主な症状がなくなって2日を経過するまで
	結核	症状に応じて医師が感染の恐れがないと判断するまで
第三種	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血大腸菌感染症（O-157）、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎（はやり目）、急性出血性結膜炎（アポロ病）、その他の感染症（*1）	症状に応じて医師が感染の恐れがないと判断するまで

## 冬の健康管理 ★★★正しい知識を★★★

### ① 市販のカゼ薬、正しい使い方は？

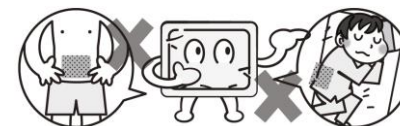
カゼを治すのはからだの力。熱、鼻水、せきは、からだがかぜウイルスと戦っている証です。市販薬は、症状がひどくて体力が消耗するときに、その症状を抑えてからだの力をサポートするために使います。



### ② 低温やけどをしないために

カイロなど50℃程度のものでもやけどは起こります。皮膚の深いところまで壊すので、痛みが軽くても病院へ。予防は、

- ① 肌に直接あてない
- ② 同じ場所に長時間あてない
- ③ 就寝時には使用しない



### ③ ノロウイルスの感染をストップ

嘔吐物や便は手早く処理。その後塩素系漂白剤でふき取ります。感染力が強いため、処理には使い捨てのエプロン・マスク・手袋を着用しましょう。



### ④ 加湿器の上手な使い方は？

設定は50～60℃。設置の条件は

- ① 壁の近くに置かない。カビや結露の原因になります
- ② 出入り口から離す
- ③ エアコンの風をうまく循環させる



### ⑤ 夜、せきが止まらないときは

加湿器をかけて、部屋が乾燥しないようにしましょう。温かいものを飲んだり、蒸したタオルを鼻や口に当ててのどを潤すと、楽になることもあります。



### ⑥ カゼのときのお風呂の入り方

ぬるめのお湯で疲れの程度時間入りましょう。上がった湯冷めをしないよう、手早くからだや髪を乾かします。ただ高熱や下痢の時はやめた方がいいでしょう。



### ⑦ しもやけは早めに治療を

こんな症状はしもやけです。早めに治療を

- 手や足が赤く腫れる
- 手足の指・手の平・足の裏に赤い発疹
- 暖かいとかゆい
- 靴を履いたり歩くとかゆい
- 手足の指が赤黒く変色

