ほけんだより

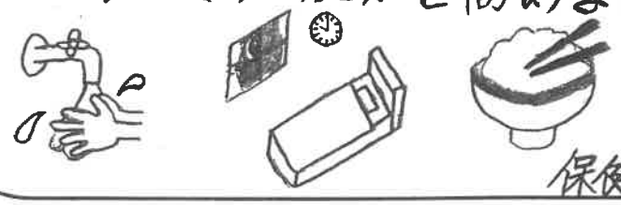
伊丹市立東中学校
保　健　室
2018年12月号

2学期もあと少し…

寒い日が続きますね。学校では、腹痛や発熱、風邪の症状で欠席の生徒がいます。市内では、感染性胃腸炎による腹痛・嘔吐・発熱者が多いようです。また、インフルエンザによる学級閉鎖をした、小学校もあります。本校は、まだ穏やかですが、これからが流行の時季です。2学期もあと少しです。みなさんが元気に学校生活を過ごせることを願っています。

～保健委員会からのお知らせ～

12月に入り、急に寒くなってきました。これからの季節、風邪やインフルエンザが流行り始めます。
手洗い、うがいをしっかりとして、早寝、早起きを心がけましょう。そして、好き嫌いをせずに何でも食べ、免疫力を高めましょう。



保健部長　藤井　杏

～12月22日は、冬至(とうじ)～

冬至とは、一年のうちで最も昼間(日の出から日没まで)の時間が短い日だそうです。昔から、この日には、冬至風呂と言われ、ゆず湯に入ったり、無病息災を願いカボチャを食べたりされてきました。

お風呂につかることは、血液の流れをよくして身体を温め、筋肉の緊張をほぐす効果があります。勉強や運動、部活動などに疲れた時には、ゆっくりとお風呂でリラックスしてみてください。

また、かぼちゃは、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE，カルシウム、鉄分などがバランスよく含まれていて、風邪の予防や体力回復、冷え性などに効果があるとされている食材です。

※ 裏面に、インフルエンザの出席停止について載せています。参考にしてください。

何と読む？！「印弗魯英撒」

これは、伊藤玄朴（いとうげんぼく）という医師が、1835年にオランダ語の訳本の「医療正始（いりょうせいし）」という本で紹介した病気の名前で「インフリュエンザ」と読みます。幕末の当時は、そう聞こえ、この漢字にあてたそうです。もともと、「インフルエンザ」という名前は、14世紀頃にイタリアで付けられ、「影響」という意味があるそうです。当時は、次から次へと人にうつる病気の原因がわからず、「☆星の影響だ」と考えられ、その名前がつけられたそうです。それから18世紀の後半に、イギリスでこの病気が大流行し、「インフルエンザ」の名前が定着しました。その後、実際に、「インフルエンザウイルス」が発見されたのは、約１５０年後の1933年。ようやく本当の原因がわかったそうです。今日に至るまでには、長い歴史があったのですね！今では、ワクチンや予防法も解明される程の有名な病気です。予防の基本は、『**手洗い・うがい**』ですよ！

カゼをひいたときには、こんな食事がいいですね

熱があるときは

水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

カゼのときは

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいものがいいですね。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

下痢のときは

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。

鼻がつまるときは

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

のどが痛いときは

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

保護者の皆様にお願いです

毎年お願いしていますが、冬休み、子どもたちは時間とお金に余裕ができ、誘惑が多い時期です。自由な時間も増え、スマートフォンや携帯電話・SNSの使用頻度も多くなります。危険なことから子どもたちを守るためには、『良いことは良い。ダメなことはダメ。』と、毅然とした態度で接することが大切と思います。

また、年末年始は、いつもよりも一緒に過ごす時間があるかと思います。３年生は進路の大切な時期ですし、１，２年生は、学校や部活・友達のことなど、じっくり話を聞いていただきたいです。子どもたちは日々成長しています。普段気が付かなかった一面が見えるかもしれません。冬休みの期間、いつも以上に見守って下さいますよう、よろしくお願いいたします。

もしも、インフルエンザにかかってしまったら…

「インフルエンザ出席停止期間早見表」

学校保健安全法施行規則第 19 条に基づく

「発症した後５日を経過し、かつ、解熱後２日を経過するまで」出席停止です。

例	発症日	発症後５日間（出席停止期間）					発症後５日を経過		
	０日目	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目	８日目
発症後1日目に解熱した場合		解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症後2日目に解熱した場合			解熱	1日目	2日目		登校OK		
発症後3日目に解熱した場合				解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症後4日目に解熱した場合					解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症後5日目に解熱した場合						解熱	1日目	2日目	登校OK

※参考資料：お茶の水内科

※発症日は、医師によりインフルエンザと診断された日（０日目）。

※出席停止が解除されたら、医師にて「出席停止解除証明書」を記入してもらい、学校に提出願います。

※「出席停止解除証明書」は、学校に声を掛けていただくか、東中のホームページにも載っています。

メニュー → リンクその他 → 「出席停止解除証明書」

もしも、受診先が分からないときには、
「兵庫県医療機関情報システムホームページ」
(http://web.qq.pref.hyogo.lg.jp/hyogo/ap/qq/men/pwtpmenult01.aspx)を、
閲覧いただくか、
「いたみ健康・医療相談ダイヤル２４」：0120-783-990（フリーダイヤル）
に問い合わせができます。近くの受診可能な医療機関を案内してもらえます。

※夜間・休日
「阪神北広域こども急病センター」：072-770-9981

- 平日…20 時～翌 6 時 30 分
- 土曜…15 時～翌 6 時 30 分
- 日曜・祝日…9 時～翌 6 時 30 分