

保健だより 12月

宮城県東松島高等学校
平成28年 12月 2日 No8

今月の保健目標

「冬を健康に過ごそう」

冬はクリスマスや大晦日などイベントがたくさんあります。楽しい冬を元気に乗り越えられるように12月号では感染症の予防について、お知らせします



～東松島高校の感染症発生率～

一般的に感染症が流行するのは寒くなり、人の免疫が落ち、空気が乾燥する11月頃からです。石巻ではもう、学校閉鎖になるくらい、感染症が流行しましたが、東松島高校では11月から出席停止になるような感染症は**感染性胃腸炎**が1人発症しただけです。インフルエンザはまだ一人も出ていません。この調子で予防に努めていきましょう。

感染症と出席停止

インフルエンザ・・・発症した後5を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで登校できません。



→インフルエンザだと分かったら、SAに連絡してください。出席停止の措置をとる書類を提出する必要があります。

感染性胃腸炎

→感染性胃腸炎だとわかったら、SAの先生に連絡して、今後の措置を聞いてください。出席停止になるかどうかはそのときどきの状況によります。



本当に具合が悪いときにしっかり休めるように、普段から授業に出席できているといいですね。



自分の平熱知っていますか??

保健室で皆が体温を計っているのを見ると、特に女子で35度台の人がいます。平熱が36度未満は**低体温**といって、あまり良い状態ではありません。特に免疫（体が侵入してきたばい菌やウィルスと戦う力）の面では、低体温の人は感染症にかかりやすい状態にあります。

平熱が1度あがると免疫は30%アップします。体温が上がると血の流れが良くなり、ウィルスと戦う細胞（白血球）が体中をめぐるため、風邪にかかりづらくなります。

～体温を上げる方法～

- 湯船に10分ほどつかる
→湯船に5分から10分ほど毎日つかること
- 筋肉をつける
→1日30分ほどのウォーキング、スクワットなど。低体温の原因は筋力不足であることが多いです。老人の平熱が低いのも筋力不足が原因です。一番大きい筋肉である太腿（太もも）の筋肉（大腿四頭筋）を鍛えると効果的です。
- 薄着をしない
→気温に適した服装をしましょう。ここは東北、宮城です。雑誌に載っているような薄着の服装をする人たちの地域とは平均気温が違います。



自分の平熱を知るには、3～4日間、朝・昼・夜の体温を測って平均を出します。50年前の日本人の平熱は36.89度。現在の平熱は36.20度。さて、あなたの平熱は？



生活習慣に関するアンケート、ご協力ありがとうございました！

まだ、少ししか見ることができていませんが、みんな真面目に答えてくれたのが分かりました。ちゃんと統計を出して、みんなの健康に役立てていきます！ 頑張ります。



保健室から

東松島高校の保健室にベッドを設置して一ヶ月がたちました。最初は、皆がルールを守って使用してくれるかどうかと不安でしたが、そんな心配は一切いらなかったみたいです。具合が悪い人も今までよりしっかり休めるようになり、とても良かったと思っています。

卒業年次の生徒の皆はどんどん進路が決まっていく時期で、頑張っている姿に心配ともなるとも言えない気持ちになります。本当に疲れてしまったときは、保健室にきてくださいね。安らく、休める環境を整えて待っています。