

# 保健だより 「すくすく」

17号 平成27年 1月 9日 発行 津具中学校保健室

あけましておめでとうございます。2015年が始まりました。今年はひつじ年。ひつじが干支に選ばれた一説に「いつも群れて過ごすひつじは、家族が落ち着いていつまでも平和に暮らす象徴」だからというのがあります。平和に明るく充実した1年になりますように。



さて、冬休み中の健康調査をしたところ、発熱をした人もいましたが、大半の生徒は病気もけがなく、元気に過ごせたようでした。

また、終業式後にお話した「〇〇過ぎ」に気が付いたかどうかについても調査しました。その結果のワースト3（し過ぎてしまった割合）を発表します。

1位 夜ふかしのし過ぎ (62%) 2位 朝、寝過ぎ (58%) 3位 だらだらし過ぎ (38%)

年末年始は来客があったり、花祭りなどの行事があったりと規則正しいリズムは難しいですね。でも、自分で、少しでも気をつけようとするのが健康への第一歩です。生活リズムを一日も早くもどし、学校モードに切り替えましょう。

## インフルエンザ警報 発令中

愛知県では、1月6日に「インフルエンザ警報」が発令されました。現在、郡内5校11名（本校は2名）がインフルエンザと診断され、出席停止中です。明日から3連休ですが、次のことに気をつけましょう。



① できるだけ外出を避けましょう。

② 体調が悪い場合は無理をせず、休みましょう。（部活など）

受験の近い3年生は、マイヘルスの目標に「インフルエンザ・かぜにかからない！」と力強く宣言している人が多くいました。インフルエンザについては、裏面も参考にし、みんなで予防していこうね！！

**風邪かな？それともインフルエンザ？**  
受診するのを迷ったことはありませんか？たしかに症状があらわれて短時間で見分けるのは、お医者さんでも難しいようです。

それでも一応の目安として

- こんな時はインフルエンザかも
- 咳がでてのどが痛い
- 熱が上がってきた(38℃以上)
- 全身がだるい
- まわりでインフルエンザが流行している

こんな症状があれば受診しましょう。

抗インフルエンザ薬は発症してから48時間を過ぎると効果が下がるので、それまでに受診してください。

