

# 保健だより「KENKO GA ICHIBAN」

2024.12 福島工業高校 保健室

## 冬休み楽しく過ごすためにも…健康が一番！



インフルエンザが校内で流行っています。本校では、インフルエンザの罹患率が高く感じます。そこで、インフルエンザについて改めて考えてみよう

### 【インフルエンザの症状】

- 発熱 ○寒気 ○頭痛 ○筋肉痛 ○関節痛 ○体のだるさ ○のどの痛み ○咳 ○鼻水
- ※特徴、急激に発症する

### インフルエンザ予防には、歯磨きが効果的です！！

普段、歯磨きをしていると思いますが実は、磨き残しがあったり歯磨きをサボってしまうと、口の中からウイルスが侵入して、インフルエンザに感染しやすくなります。

うがい・手洗いに加えて、丁寧な歯磨きを心がけてインフルエンザ予防に努めましょう！

**感染症** みんなで協力して流行を防ぎましょう

**感染症予防の3原則**

- 抵抗力を高める
  - バランスのとれた食事
  - 適度な運動
  - 十分な睡眠
  - 予防接種
- 感染経路の遮断
  - うがい
  - 咳エチケット
  - 手洗い
  - マスク
- 感染源の除去
  - 患者の隔離

..... 保護者の方へ .....

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。

**インフルエンザの場合** (例：3日に解熱した場合、4日に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

**新型コロナの場合** (例：4日に症状が軽快した場合、5日に症状が軽快した場合)

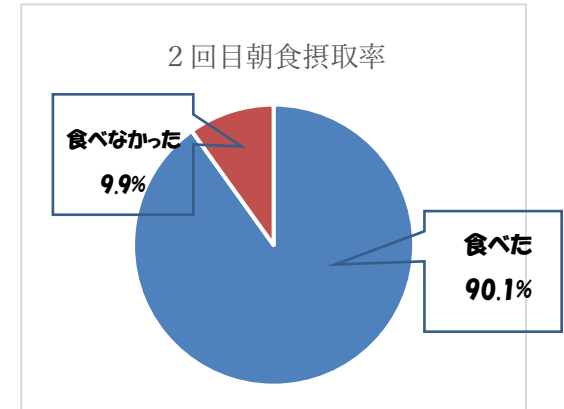
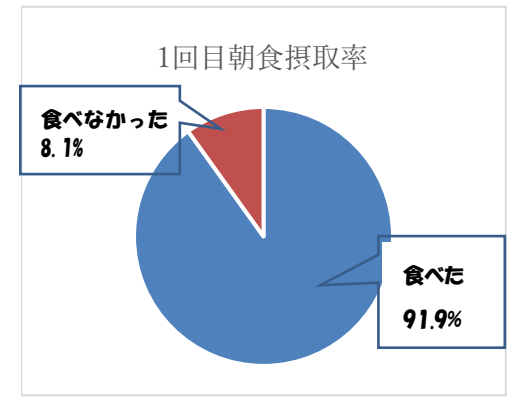
	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

## 朝食に関するアンケート結果

6月に第1回、11月に第2回朝食摂取状況調査の結果は次のとおりです。

回答者総数 **第1回目 488人 第2回目463人**

### 1 朝食を食べましたか？



### 2 食べ方に関する項目【 】内は1回目の数値

- 朝食に野菜を食べましたか？
  - はい 25%【24.6%】
  - いいえ 75%【75.4%】
- 朝食に汁物(飲み物は含まない)を食べましたか？
  - はい 34%【38.9%】
  - いいえ 66%【61.1%】 →野菜を食べなかった人が半数。
- 昼食以外に誰かと食事をした回数は何回ですか？
  - 2回 41.6%【43.4%】
  - 1回 49.7%【51.2%】
  - 0回 11.8%【15.2%】 →1人での食事が増加。

朝食は、体温を上昇させたり、脳にエネルギーを補給するなどの働きがあります。自身の体調をよい状態に保つために、できることから朝食の充実を心がけてください。

## 冬休み中に治療を済ませておきましょう！

視力や歯科の治療勧告書をもって、まだ受診していない生徒は、冬休みを利用して、歯科医院・眼科に行って来てください。

※3年生は、今年度最後です！医療費が無料。

就職や県外進学すると、なかなか病院に行けません。今のうちに治療を済ませておくことが大切です。