

保健だより

発行：2018. 1. 10 (水)

発行者：沖縄県立沖縄水産高等学校
保健室

2018年あなたはどんな一年にしたいですか？「一年の計は元旦にあり」ということわざがありますが、今年の目標はたてましたか？決めた目標に向かい有意義な1年を過ごしましょう。目標を達成するためには、健康も大切な要素です。毎日の生活を見直して、新しい目標に備えましょう！みなさんが元気に過ごせる、穏やかな一年でありますように。

★インフルエンザの種類

インフルエンザ A 型

- 38度を超える高熱
- クシャミ、鼻水
- 激しいノドの痛み
- 筋肉痛、関節痛の典型的な症状



インフルエンザ B 型

- A型の症状が基本
- 37～38度とやや低めの発熱
- 胃痛、腹痛、下痢が起こることも
- 熱が長引きやすい



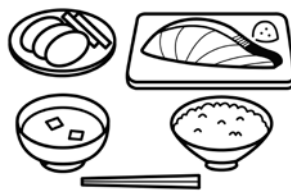
※どちらも毎年流行します。ワンシーズンに両方にかかってしまうこともあるので気をつけてください。

※登校時に「体調が悪い」「頭が痛い」などと感じたら、まず体温をはかり、37.5℃以上であれば自宅で休養し、様子をみて熱が下がらなければ、病院受診をして下さい。

★インフルエンザにかからない、流行らせないために

～規則正しい生活習慣を心がけましょう！～

- ・こまめな石けんでの手洗い、うがい
- ・日頃から体を鍛える
- ・8時間程度睡眠をとる
- ・換気をこまめに行う
- ・栄養バランスの良い食事をとる
- ・特に体調が悪い時は人ごみを避ける
- ・咳エチケットを心がける（咳やくしゃみを他の人につけないようにしよう）



※インフルエンザにかかった場合、発症から3日～7日間は、体の中にウイルスがいるので、周りにうつす可能性があります。インフルエンザにかかった後**5日を経過し、かつ解熱した後2日経過するまで**出席停止です。

※出席停止の扱いになるので必ず「**薬の説明書**」か「**診療報酬明細書**」を保健室へ提出して下さい。これらがない場合は出席停止扱いにはなりません。

ウイルスに負けないからだを作ろう！免疫力・抵抗力アップのビタミン

ビタミンC

からだの細胞同士をつなぐコラーゲンを作る働きを助けて、抵抗力を高めてくれます。ストレスによる免疫力の低下を防ぐ働きもあります。ビタミンCは体内にためておけないので、こまめに摂りましょう！ピーマン、ゴーヤー、いちごなど。

ビタミンA

皮膚や粘膜を強くして、ウイルスや細菌の侵入を防いでくれます。野菜からとるビタミンAは油と一緒にとると吸収されやすくなります。ニンジン、ホウレンソウ、レバー、うなぎなど

ビタミンB₆

タンパク質からエネルギーや筋肉、血液をつくる時に必要な栄養素で、健康な皮膚をつくれます。体の疲れをとる効果があり、免疫力を高くしておくために大切な栄養素です。バナナ、にんにく、マグロ、カツオ、納豆など