

保健だより

令和4年度 秋冬号
松山学院高等学校
保健・環境課

11月7日の立冬を過ぎ、暦の上では冬になりました。朝夕の冷え込みも厳しくなり、風邪などで体調を崩している生徒も増えてきています。

今後は、コロナウイルスとインフルエンザとの同時流行も懸念されます。新型コロナウイルス感染症に対しても気を緩めず、風邪やインフルエンザの予防のためにも、基本的な感染対策の徹底と免疫力を落とさない努力をしていきましょう。

気を緩めず、基本的な感染対策を確実に実践！

マスクは正しく付けていますか？



食事をしている時に、おしゃべりしていませんか？

忘れないで!!
コロナ感染症で、亡くなる方もいます。後遺症で苦しんでいる人もいます。緩みがちな感染対策。しっかり考えて行動しましょう！

できているですか？
食事の分け合い
ジュースの回し飲みはしていませんか？

できているですか？

友人と大声で話したりくっついてワイワイしたりしていませんか？

手洗い(手指消毒)うがいはできていますか？

体を温かくして免疫力UP！温めるポイント



- ①肌着は透湿性の良い、体にフィットしたものを選ぶ。
注) 綿は汗をかいたままにすると体を冷やす原因になるのでNG
- ②空気層を作るように締め付けない衣類を重ね、一番上には風を通さない素材のものを。
- ③お腹と腰をしっかりと保温。冷やすと、体調を崩す原因に。
- ④3つの首「首」「手首」「足首」を冷やさない。かなり有効！
※襟元・袖口はしっかりしめる。
足元は女子はタイツや長めのソックス、男子は足首を隠すソックスに。
- ⑤温かい物を飲むようにしましょう。
冷たいものは体も冷え、胃腸に負担をかけるので避けよう。



免疫力をつける食べものは？

まずは、規則正しい食生活が大切です。免疫力アップのカギは腸内環境を整える、免疫細胞を作るタンパク質をしっかりとる、体を温める食べ物をとるようにしましょう。

おすすめは・・・

ヨーグルト チーズ 漬物 味噌 納豆
野菜(しょうが にんにく ねぎ)
果物 肉類 魚類 卵 大豆



新型コロナウイルス感染症に感染された方へ

症状が長引く^{りかん}(罹患後症状)？ ことがあることを知っていますか？

新型コロナウイルス感染症にかかった後、ほとんどの方は時間経過とともに症状が改善します。いまだ不明な点が多いですが、一部の方で長引く症状^{りかん}(罹患後症状、いわゆる後遺症)があることがわかってきました。

罹患後症状の例

疲労感・倦怠感	関節痛	筋肉痛	咳
喀痰	息切れ	胸痛	脱毛
記憶障害	集中力低下	頭痛	抑うつ
嗅覚障害	味覚障害	動悸	下痢
腹痛	睡眠障害	筋力低下	

症状が改善せず続く場合は…？

(新たに症状が出現した場合も含まれます。)

かかりつけ医等や
地域の医療機関に相談しましょう。

※ 自治体によっては、相談窓口を設置している場合や相談できる医療機関のリストをホームページで公開している場合があります。

インフルエンザ予防接種は12月上旬までに



インフルエンザの予防接種は、接種することで、重症化を防ぐことができます。接種後2週間で効果が出てきますので、12月上旬までには受けるようにしましょう。

また、今年は新型コロナウイルス感染症の不安もありますので、毎年インフルエンザに罹る人、特に3年生は進路に向けての大切な時期ですので、できるだけ受けるようにしましょう。なお、接種の時には、かかりつけの医師とよく相談して受けるようにしてください。

インフルエンザの出席停止基準

		発症後、最低5日間は原則登校できません							
		発症当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
<例1> 発症2日目に解熱	発熱	発熱	発熱	平熱に下がる	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内登校不可	登校可能	
	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内登校不可		
<例2> 発症4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	平熱に下がる	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
	発熱	発熱	発熱	発熱	平熱に下がる	解熱後1日目	解熱後2日目		

10/14 助産師からのメッセージ

今年度は、愛媛県助産師会所属の現役の助産師 橋本知実さんにご講演いただきました。



生徒の声(抜粋)
「これからことを、しっかりと考えていきたい」「自分らしく、ありのままの自分でいいと言ってもらって嬉しかった」「産み育てる覚悟ができるまでは性交渉しない選択をすること、愛の表現にはルールがあることを学んだ」という意見も多く大変意義深いご講演となりました。

10/28 防災講話

今年度は、松山市総合政策部防災・危機管理課市民防災担当 課長の 芝 大輔先生にご講演いただきました。



生徒の声(抜粋)
「今のうちに、大切な人の命を守ることができるように行動できるひとになりたい」「自分たちのこととして、しっかりと考えていきたい」などの意見が聞かれ、大変有意義な時間となりました。



こころがしんどくなってきたら・・・
ひとりで悩まないで

LINE

こころといのちのほっとダイヤル
0120-188-556
相談時間 平日17:00～翌日9:00 休日24時間
通話無料

こころといのちのライン相談
相談時間 日 水 木 18:00～22:00 日 21:30
LINEで相談しよう！