

インフルエンザ、感染性胃腸炎に注意

県内でインフルエンザの流行が始まりました。また、秋～冬にかけて流行する感染性胃腸炎はノロウイルスによるものが多く、少ないウイルスでも発症する、感染力が非常に強いウイルスで、注意が必要です。

① 不調時は登校を控える

発熱・のどの痛み・咳・下痢・嘔吐・吐き気・腹痛など
普段と違う症状がある時は登校を控え、医療機関を受診しよう。



② 咳エチケット

風邪や感染症の可能性がある時には、マスクをしよう。
常に、通学かばんに数枚マスクを入れておこう。



咳をすると2m飛沫が飛ぶと言われています。
最大で咳で3m、くしゃみで5m飛ぶという研究結果もあります。
インフルエンザの人が咳をすると、10万個のウイルスが外へ飛び出します。

③ 換気

換気が不十分だとウイルスも増えます。
・休み時間にしっかり換気しよう。
・授業開始後も対角線上に10~20cm程、窓を開けておこう。
・教室の二酸化炭素モニターのアラームが鳴ったら、窓を開けよう。



④ 手洗い・顔（特に口、鼻、目）を触らない … 接触感染予防



⑤ トイレのフタを閉めて流そう

特に感染性胃腸炎の場合に必要な対策です。
トイレで感染が広がることがあります。



⑥ 免疫力を高めよう

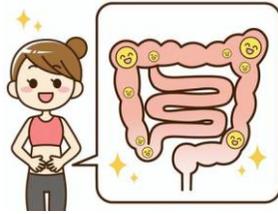
規則正しい生活、早寝早起き、十分な睡眠、適度な運動、入浴、朝ごはん、3食バランスよく食べる、ジャンクフード・暴飲暴食を避ける、リラックス、笑う、癒される音楽を聴く、好きなことをするなど、できることから実践しよう！



「腸」が心身の健康を左右する!?

高校生の47%が“便秘状態か予備軍”、便秘のある高校生は、集中力の低下・眠気・イライラ・気分が優れない・頭痛・肩こり・肌荒れ・腰痛など様々な不調が出ていたというデータがあります。

今話題の「腸内フローラ」や「腸活」…腸がきれいになると、不調が少なくなります。



< 便秘予防・きれいな腸にするために >

○ 大切	水分 運動 食物繊維 バランスのよい食事 オリゴ糖 発酵食品 睡眠 など
× NG	朝食抜き（朝食を食べると「食べ物が口に入った」という信号が脳に送られ、排便を促す仕組みになっている。） 間食・だらだら食べ ジャンクフード・添加物・加工食品 糖質の過剰摂取 暴飲暴食 過度なストレス (体質によっては) 小麦、乳、大豆、ナス科野菜等の多量摂取 など

詳しく知りたい人は
保健室に来てください。

排便しやすい姿勢は 考える人のポーズ!

前かがみになる

肘は太ももの上に

かかとを浮かせる



前かがみだと

前かがみ

まっすぐ座る

直腸と肛門の間の
角度が緩くなって
便が出やすくなるよ!



うんちはカラダ からのメッセージ

色や形で体調の変化がわかります。毎朝確認しよう。	便秘	硬くてコロコロ している
	便秘	小さいうんちが くっついている
正常	正常	ソーセージ状で 表面にひび割れ
	正常	ソーセージ状で 表面がなめらか
下痢	下痢	水分が多めで やわらかい半固形状
	下痢	輪郭が不明瞭で 泥のよう
下痢	固形物がなく 液体状	

「8020 運動」～80 歳になっても 20 本の健康な歯～

一生自分の歯で食べ続けるために必要な「正しい歯磨き」「食習慣」「症状がなくても歯科定期受診」、できていますか？

自分の歯で食べられなくなるのは嫌ですよね？

むし歯になりやすい生活チェック!



あてはまる人は要注意!

- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- 食べ物を噛む回数が少ない (30回以下)
- 1日の歯みがきの回数が2回以下

歯肉炎予防! きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢

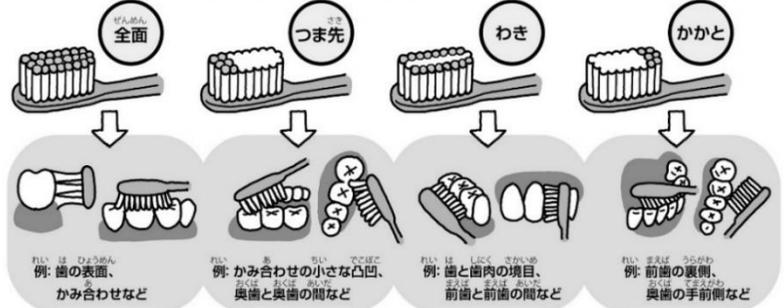


健康な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてプヨプヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう



参考 健康教室 2024 年 2023 年 11 月号 (東山書房) HIDWR 兵庫県感染症発生動向調査週報 (速報) 飛沫はどこまで飛ぶ?産経ニュース(2020) 日本トイレ研究所高校生・東大生調査(2021)