

保健だより 2月号



徳島北高校 平成31年2月8日

2月4日は立春でした。暦の上では春とはいえ、まだ寒いこの時期に「春」の実感
はわからないかもしれません。しかし、少しずつ春が近づいて来ています。今の学年も
もう少しで終わり。新学期、新学年に向けて、準備を始めていきましょう！

=== インフルエンザ 県内まだまだ流行中 ===

全国的にインフルエンザが大流行しています。北高生にもインフルエンザが流行し
た1月。現在は、北高校内は少し落ち着いていますが、徳島県内ではまだ流行中です。
2月7日現在、県下全ての保健所管内でインフルエンザが警報レベルを超えています。
一人ひとりがしっかりと予防につとめ、インフルエンザの流行を防ぎましょう。

参考：徳島県感染症情報センターホームページ

▶予防のために

- ★手洗い・うがいをしっかりと（特に外出後や食事前）
- ★室内は適度な湿度を保つ（50～60%が目安）
- ★人混みを避ける
- ★十分な休養と栄養をとる
- ★外出時はマスク着用
- ★部屋の換気をする



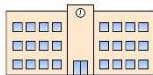
▶インフルエンザ 既にかかったらもう大丈夫？

インフルエンザウイルスのうち、大きな流行の原因となるのはA型とB型。現在
「A/H1N1pdm2009」と「A/H3N2（香港型）」の2種類のA型が混合流行し
ています。つまり、同じA型であっても複数回感染する可能性はあります。実際、今
シーズンはA型に2回かかる人もいます。そして、A型とB型両方にかかる
ということもあります。B型は例年2月から春先にかけて流行します。既に一度かか
ったからと言って安心せずに、しっかりと予防をしましょう。

▶インフルエンザの出席停止期間

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

※発症日（発熱した日）を0日と数えます。出席停止の手続きをしますので、学
校に登校後「治癒証明書」を提出してください。



(^o^)*:+(*^o^)(^-^*)◆◆ 笑いの効果 ◆◆(^v^)*:+(*^o^)(^-^*)

私たちの体は、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしていま
す。でも、大丈夫。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー
細胞という免疫力が退治してくれています。

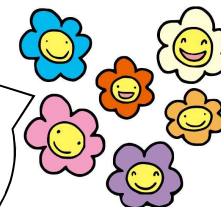
ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。
反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



☆笑うと他にもこんないいことが☆

- ◎脳の働きがよくなる
- ◎血液の流れがよくなる
- ◎自律神経のバランスがよくなる
- ◎ストレスの解消になる
- ◎幸福感がアップする

大笑いしなく
ても、笑いヨガや笑
顔だけでも効果は
あるそうです



参考：日本学校保健研修社「健」2019年2月号

ほっと一息。相談室より

みなさん、こんにちは。立春が過ぎ暦では春ですが、まだまだ寒い日が続
いていますね。2月に入ってから3年生が登校しなくなり学校が少し寂し
くなった感じがしますよね。

1・2年生だけの日々が続きますが、残り少ない今の学年を次につなげる
ことができるよう充実した生活を送ってくださいね。

今月のスクールカウンセラーの来校日は19日(火)になっています。今
年度最後の来校になる予定です。心を健康に保って学年末を迎えるた
めにも気軽に申し込んでみてくださいね。