

# HEALTH



2018. 12

保護者用

今年も残り数日となりました。例年に比べると12月に入ってから暖かい日が続いていますが、インフルエンザなどの感染症が心配される季節となりました。体調管理には特に気をつけていただき、手洗い・うがいの予防対策を心掛け、健康な年末年始を送りましょう。

さて、11月29日(木)に学校保健安全委員会を開催し、PTA役員の方にも出席していただき、生徒による委員会(厚生・保健)活動発表や健康診断などの報告を行いました。学校眼科医の宮田先生、学校薬剤師の小林先生からご指導・ご講演いただきました。内容は以下の通りです。

## ◆ 学校眼科医 宮田先生より 『点眼について』 ◆



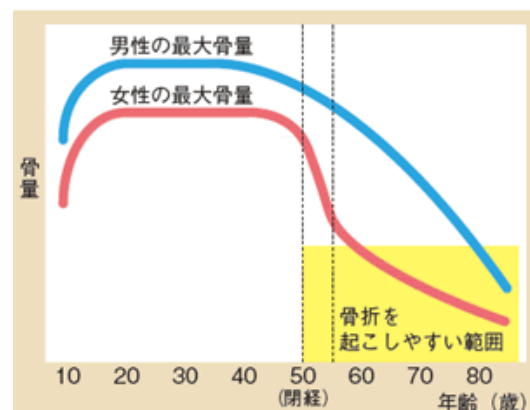
- ・点眼する前は必ず石けんを使い流水(水圧で細菌などを落とす)で手をよく洗うこと。
- ・2種類の点眼剤を使用する場合は、3~5分あけること(浸透するのに必要な時間。すぐに点眼すると最初の点眼剤を外に追いだしてしまうから)。
- ・眼の右側、左側から点眼しても全体に浸透する。点眼する位置は気にしなくても大丈夫。
- ・たくさん点眼してもあふれ出るだけ。1、2滴でOK。

\*点眼剤を使用する際は医師または薬剤師の指示に従ってください。

## ◆ 学校薬剤師 小林先生より 『骨と健康』 ◆

- ・体内にあるカルシウムの98%は骨に、1%は歯に、残りの1%は血液や細胞に含まれる。毎日の食事から摂るカルシウムの量が不足すると、それを補うために骨からカルシウムが溶け出す。この状態が長く続くと骨粗鬆症になる。
- ・カルシウムは1日650mg~800mgが必要と言われているが実際には520mgほどしか摂取できていない。積極的に摂取する必要がある。**成長期には1000mgを目標に。**
- ・骨も新陳代謝をしている。全身の骨は成人までは2~3年で新しいものと入れ替わる。成人では6年、60歳前後になると10年位の年数をかけて入れ替わる。

■年齢による骨量の変化



武田製品工業株式会社 骨粗しょう症ガイドより

- ・カルシウムを効率よく摂取するポイント

### インスタント食品を控える

インスタント食品に含まれるリンを取りすぎるとカルシウムの吸収を阻害する。また、ウイナーやハムなどの加工食品の中にもリンは多く含まれているため、水で洗う、お湯をさっとかけると良い。湯がくことでリンは水に溶け、直接、体に入ってくる量が減少する。

**コンビニ食ではなく、家庭で手作りのものをできるだけ食べるように。煮物がおすすめ！！**

### 薄味に心掛ける！！



### 紫外線を浴びる

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、食事からも摂取することはできるが1/3くらいしか吸収されない。紫外線を浴びることで体内でもビタミンDがつくられる。背中や内ももが当たるように、1日30分くらい外で日なたぼっこをしよう。

### 運動をする

骨には運動などの負荷をかけると強くなり、逆に負荷をかけないと弱くなる性質がある。骨に刺激を加えると、骨芽(造骨)細胞が活発に働き、骨が増加する。**体重を感じながら踵を刺激して歩いてみよう。**





## スクールカウンセラーに関するお知らせ



月に1度のペースでスクールカウンセラーの大畑美喜子先生が来校されています。学校不適應気味の生徒、うつ傾向がある生徒、自傷行為を繰り返す生徒など、心に問題を抱える生徒やその保護者に対して支援を行います。何かございましたら、保護者の方のみでも結構ですので、お気軽にご相談ください。

### 【今後の来校予定】

12月19日（水）

1月30日（水）

2月27日（水）\*半日

### 【来校時間】

9:15~17:00

### 【相談場所】

相談室（保健室の隣）



相談を希望される方は、事前に保健室か学級担任へご連絡ください。

電話（番号0587-93-7575）やメモ書きでも結構です。

何度希望していただいても構いません。



“涙活”



したことありますか？

### 「涙活」・・・2, 3分だけでも能動的に涙を流すことによって心のデトックスを図る活動

今年8月に愛知県内の保健主事・養護教諭などが集まる保健研究大会の講演で「涙活」という言葉を聞きました。講演してくださった講師は、全米感涙協会感涙療法士の“吉田英史”先生です。

泣くことが睡眠・運動・笑いよりもストレス解消に効果的だということが、最近の脳科学の研究で分かってきました。人間は涙を流すことで、身体にある変化が起こります。その変化とは・・・

『 自律神経の緊張やストレスを促す**交感神経が優位な状態**

💧💧💧 →脳がリラックスした状態である**副交感神経が優位な状態** 』

人間の自律神経は、普段起きているときは交感神経が活発で、睡眠をとるときに副交感神経に切り替わります。涙を流すことが起きていながら副交感神経に切り替わる方法です。ただし、どんな涙でも良いというわけではありません。喜怒哀楽で流す「情動の涙」が、ストレスを洗い流してくれます。また、たくさん涙を流すほど、ストレスが解消し、心の混乱や怒り、敵意も改善する事が分かってきています。その他にも、泣くことによって免疫力を左右するリンパ球が活性化し、**免疫力**が高まります。



### 一週間に一回一粒の涙を流すことで一週間ストレスフリーの生活を送ることができます。

不眠症で悩んでいる人や朝起きることがつらい人は、寝る前に泣くことをお勧めします。（寝る前に涙を流すと、副交感神経が働いてリラックスして安眠につながります）

### **効果的な泣き方**

①感動の涙を流す～自分の悲しみや怒りなどの不快なストレスで泣くより、映画や小説など他人の経験による話で泣く方が効果的～

②自分だけの泣きのツボを見つける～恋愛・家族・ペット・スポーツなど自分が泣ける分野を知っておくとよい～

③泣くことに集中する～一人で泣く、部屋を暗くする、お香やアロマを炊く～  
家族・親子で一つのものを共有して涙を流してみてもいいですか？



# インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・  
高校版

登校していいのは、  
この2つがそろった時

解熱後

**2**日  
が経過している

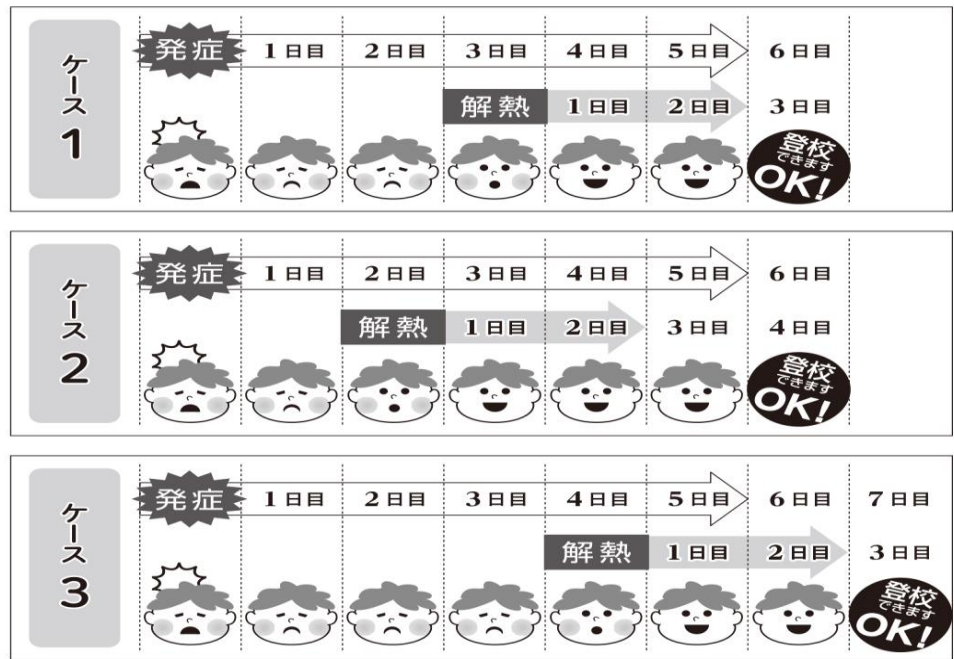
+

発症後

**5**日  
が経過している

※発熱がみられた日を  
発症とします

※ただし、医師に「感  
染のおそれがない」  
と認められた時は登  
校してもOK



主治医より、「インフルエンザ」と診断されましたら、医師の指示に従って必要な期間、家庭で安静にしてください。登校の際に学校（保健室）へ「インフルエンザ治療証明書」の提出をお願いします。なお、インフルエンザ以外の「学校感染症」については、医療機関で記入していただく「学校感染症治癒証明書」又は「医師による証明書等」（医療機関所定様式）の提出が必要ですが、インフルエンザについては、「インフルエンザ治癒証明書」に薬の処方の内容と診察を受けた日がわかるものを添付していただければ、保護者の方の証明でも代替できます。様式は学校（事務室・職員室・保健室）にも用意してあります。

治癒証明書の様式をつけますので、ご利用ください。本校ホームページ「保健室より」からも同じ様式をダウンロードできます。



病院がお休みの時に限って、熱が出る・・・という声も聞かれます。年末年始の急な発熱や負傷に備えて、近くの救急病院の診察時間を確認しておきましょう。また、帰省先や旅行先の救急病院の情報も把握しておくで安心です。

平日夜間や休日も含めた、救急医療に対応する医療機関の検索は、「あいち救急医療ガイド」（[www.qq.pref.aichi.jp](http://www.qq.pref.aichi.jp)）のホームページをご利用ください。最寄りの「今、診てもらえる病院・診療所」の検索ができます。

電話の場合は、**愛知県救急医療情報センター**へお問合わせください。

0586-72-1133 : 一宮市、江南市、稲沢市（一部除く）、岩倉市、大口町、扶桑町

0568-81-1133 : 春日井市、犬山市、小牧市、北名古屋市、豊山町他

052-263-1133 : 名古屋市、清須市他

\*インフルエンザに限り、保護者の方の記入による「インフルエンザ治癒証明書」で代替することができます。

\*裏面にインフルエンザの罹患・治療及び診察を受けた日付が確認できる書類（薬の説明書のコピー等）を添付してください。

## インフルエンザ治癒証明書

愛知県立丹羽高等学校

\_\_\_\_年 \_\_\_\_組 \_\_\_\_番 氏名 \_\_\_\_\_

[病名] インフルエンザ \_\_\_\_\_型

[治療を受けた医療機関名] \_\_\_\_\_

[出席停止期間] 平成 \_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日に発症し、治療のため  
平成 \_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日まで欠席させました。  
医師からの登校許可がございましたので登校させます。

平成 \_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

保護者氏名 \_\_\_\_\_ 印

\*周囲への感染拡大を防ぐため、必ず医師の指示に従い、療養期間を守ってください。  
\*インフルエンザの出席停止の基準は「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。