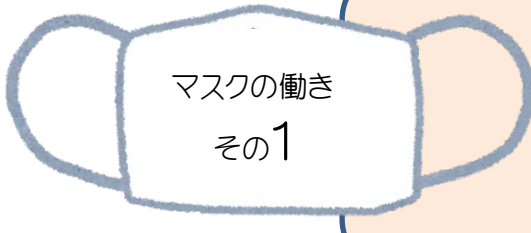
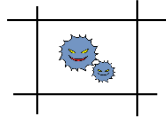


# ほけんだより

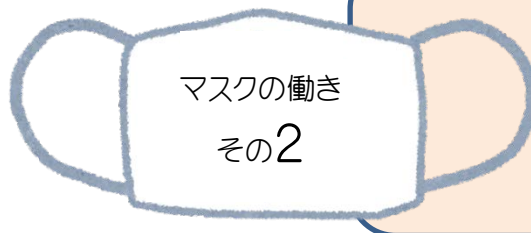


平成 31 年 1 月  
神奈川大学附属中・高等学校  
保健室

感染症予防の必須アイテムであるマスク。冬になると、マスクを付けている人をあちこちで見かけます。でも実は、かぜやインフルエンザの原因である「ウイルス」は、**マスクの網目を通り抜けてしまう**くらいの小ささ。では、どうしてマスクで予防ができるのでしょうか？



マスクを正しくつげると、自分がはく息の湿気で、のどや鼻が乾燥しにくくなります。ウイルスは乾いたところで活発になるため、湿気を保つことで活動を抑え、感染しにくくすることができます。



かぜやインフルエンザにかかった人が咳やくしゃみをする時、鼻水やつばと一緒にウイルスも体の外に飛び出します。マスクで鼻やつばを止めることで、ウイルスの飛び散りも防げます。

## 保護者の方へ ～感染症流行と学級閉鎖について～

インフルエンザをはじめとする感染症が猛威をふるう時季となりました。学校では「感染症の予防上必要があるときは、臨時に、学校の全部又は一部の休業ができる」と法律で定められています(学校保健安全法第20条)。これに基づく学級閉鎖・学年閉鎖・休校の実施、またはその期間については教職員や学校医などで協議のうえ、学校長によって決定されます(一定の欠席者数や割合による基準はありません)。


感染症の発生状況、欠席状況については随時お知らせ致しますのでご家庭でのお子さんの体調管理、また学校からの諸連絡の確認について引き続きご留意くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。










# 生活リズム大丈夫？脱冬休みモード！！



生活リズムの変化はうんちに現れると言われています。  
良いうんちが出ていますか？  
うんちを観察して、自分の体調をチェックしよう！

良いうんちとは	
色	黄褐色(黄色に近い茶色)
形	バナナ型 
ニオイ	バランスの整った腸は酸性にかたむくため、少しすっぱい、香ばしいニオイになる。腸内環境が崩れると臭くなる。
回数	1日1回(ただし個人差があるため不快がなければ前後してOK)

理想的☆	黄褐色 	濃い茶色 	現代人はこれが多い！	黒色 
	善玉菌が多く <b>理想的なうんち</b> です。このうんちが毎回しっかり出るか、うんちチェックを癖づけましょう。	動物性脂肪を多く摂ると茶色になるよ。野菜やお魚を意識的に食べよう！主食はパンや麺よりお米がお勧めです。		イカスミなどの黒い食べ物を食べていなければ、胃腸のどこかで出血している可能性が…。すぐに受診しましょう。

コロコロうんち 	表面にヒビのあるうんち 	表面がなめらかなうんち 	水様うんち 
水分量が極端に少なく、硬いうんちです。食物繊維の中でも水溶性食物繊維を摂りましょう(海藻やオクラ、長いもなどネバネバするものに多く含まれています)。また、ストレスが原因となることも…。	水分量が少なめで、やや硬めのうんちです。コロコロうんちや便秘になりやすいので要注意です。水分をこまめに摂りましょう。また、朝食は抜かず、朝トイレに座る習慣を身につけましょう。	とても良いうんちです。今の生活習慣を覚えておきましょう。大人になっても良いうんちが続くように、観察を続けましょう。変化があるときは、生活習慣を見直すと良いですよ。	香辛料やカフェインなどの刺激物を取り過ぎていませんか？または、感染症やストレスの可能性もあります。水様便が続く場合には受診しましょう。