

冬が近づいてきて、大社高校でも体調を崩している人も多いようです。出雲市内では、インフルエンザが流行し、学級閉鎖をする学校も出てきました。そこで今月は、インフルエンザについてご紹介します。また、今月はじめに保健委員長・副委員長が参加した研修会についてもお伝えします。

★インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザの特徴は、普通の風邪とは異なり、からだに現れる症状が重く、とても感染力が強いことです。

どんな症状があるのか、また、かからないようにする対策方法をご紹介します。

<症状>

風邪とインフルエンザでは、下の表のような症状が出ます。

	熱	咳 くしゃみ	鼻水 鼻づまり	のどの 痛み	関節痛	頭痛
かぜ	○ 37~38℃	○	○	○	—	○
インフル エンザ	◎ 38℃以上	○	○	○	◎	◎

※おおよその目安です。体の状態や症状によって違いはあります

☆「インフルエンザにかかったかも…？」と思ったら

→できるだけはやく医療機関を受診してください。



解熱剤や市販薬を飲んでも治りません。インフルエンザにかかった状態で学校へ登校すると、あっという間に周りにうつり、大流行のきっかけになってしまいます！

<対策方法>

まずは、インフルエンザにかからないからだ作りが大切です。



バランスのとれた食事



適度な運動



じゅうぶんな睡眠



予防接種

また、上記以外に、出雲保健所からは以下のような対策方法が示されています。

【石けんで手洗い】 外から帰ったら、石けんを使って流水で丁寧に洗いましょう。

【咳エチケット】 咳やくしゃみがでる時は、必ずマスクをつけましょう。

※マスクは購買で販売しています。

★ストレスマネジメントの研修会に参加しました！

11月7日（木）に三刀屋高校で開催された出雲地区高等学校等保健会生徒研修会で、鳥根県立大学の山田洋平先生による「ストレスマネジメント」の研修を受けました。

<参加者の感想>

適度なストレスはあった方が、パフォーマンスが向上することを初めて知りました。ストレス対処法や、ストレスを感じた時の自分のクセ、とらえ方のクセなどを知り、ストレスとうまく付き合っていき、適度なストレスでさらなるパフォーマンス向上を目指したいです。

保健室前に、研修で学んだ内容や、チャート（心理テストのようなもの）、図書館からお借りした関係書籍を展示しています。興味のある人は見てみてください。

