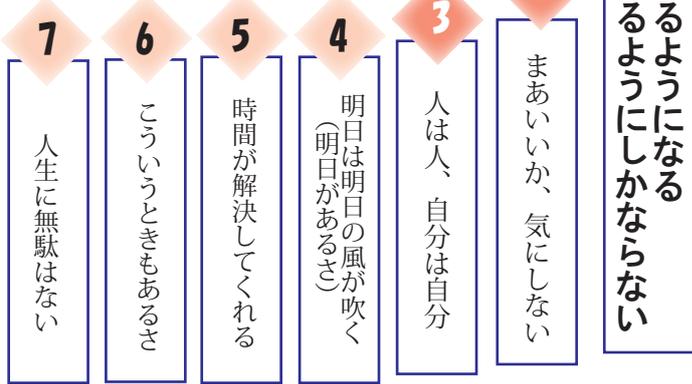


自信を取り戻すための

3カ条

- ①自分を肯定する
「がんばってるね」「大丈夫」
- ②明るく開き直す
「自分は自分」
- ③自分を責めない
「なるようになる」



ネットアンケート
自分を元気づける言葉

新たな一歩を踏み出そう
厳しい状況に直面して悩んだり、落ち込んだり、やる気がでなかったり、そんなときには・・・
自分を元気づけ、気持ちを切り替えたり、自信を取り戻すことで、気分一新ができ、意欲もわきやすいといわれています。

【引用】日本経済新聞・朝刊 2010年12月25日

ウイルスを活性化させない
最適室内環境

- 湿度 50～60%
- 温度 20～24℃



全身倦怠感 (だるい)

急激な高温上昇 (38度以上)

咳やのどの痛み

インフルエンザ

感染しない 関節の痛み 感染させない



季節性のインフルエンザは毎年12～3月頃に流行します。風邪に比べると感染力がとても強いので、一人ひとりが普段から気をつけて、**感染しない・させないよう**、早めの対応を心がけましょう。

気をつけよう!こんなこと

疲れやストレスをためる

体を冷やす

乾燥した環境

睡眠不足

人混みの中で過ごす

偏食 (栄養のかたより)

手洗い・うがいをしない

出席停止期間

「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日間」
発症とは発熱してからのことをいいます

基本は手洗い・うがい・マスク着用です。
効果的に行いましょう。



アルコール消毒はインフルエンザウイルスに有効です。
アルコールが乾いた時に殺菌効果を発揮しますので、清潔なタオルで手を拭いた後、手洗いができない時など、手が乾いた状態で使用してください。

ワクチン

重症化を防止する。
効果までに2週間かかる。

治療薬

発症してから48時間以内に
投与すると効果的。



免疫力を高める生活を

夜は寝る

昼夜逆転はNK細胞の活性を低くする

大笑い

NK細胞は精神的ストレスに弱い

食事

多くの種類の食物から、バランスよく栄養を摂ることが基本

- *キノコ類
- *納豆 (発酵食品)
- *ヨーグルト (乳酸菌)
- *魚介類・干椎茸 (ビタミンD)

ストレッチ・マッサージ

血液の循環をよくし、体温を下げない

好きなことをする

ストレスをためない

免疫力を維持する上で大事な働きをするNK細胞。NK細胞はリンパ球の一種で、体外から侵入したウイルスを撃退したり、がん細胞を殺す働きがあると知られています。
NK細胞を活性化させて、免疫力を高めましょう。

かかったら早めの受診を!!

出席停止 (公欠) 対象疾患や期間、学校感染症にかかった時の手続きの仕方などは、こちらを参考にしてください。

ゆっくり休んで体力を高める
学校保健安全法において、感染症予防のため、出席停止期間等が決められています。
インフルエンザのほか、マイコプラズマ肺炎、ウイルス性感染症などが対象になります。
疑わしい症状があったら、医師に見てもらい、早くに治療を開始し、治ってから通学するようにしてください。

【参考】毎日新聞・朝刊 2010年6月12日
中国新聞・朝刊 2012年12月28日

※「感染症にかかったら・・・」: 情報処理研究センターHP→マニュアル→学科・機関別→医務室

【参考】厚生労働省 インフルエンザQ&A <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou01/qa.html>