

# ほけんだより12が



平成28年12月16日 発行  
帝京八王子中学高等学校 保健室

みなさん、どうぞよいお年を！

2016年も残すところ、約2週間になりました。みなさんにとって2016年は、どんな年でしたか？私は母校である帝八で夢だった養護教諭として働けることになったのは、まったくの予想外でした(笑)新しいことがたくさん始まった1年でした！

来年の干支は酉年です。十二支や干支の考え方では、酉のつく年は商売繁盛に繋がると考えられています。酉は「取り組む」に繋がるといわれ、そこから運氣もお客も取り込めるというものです。また、酉の由来に「果実が極限まで熟した状態」というものがあります。そこから物事が頂点まで極まった状態が、酉年だと言われています。習い事などで結果が得られたり、学問や商売などで成果が得られるかもしれませんね。



## 昔も今も、冬は やっぱりかぜ予防！？

1年のなかで昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日を『冬至』といいます。今年は12月21日です。この日にはカボチャを食べたり、柚子を浮かべたお風呂に入ったりすると風邪を引かなくなる、という言い伝えがあります。



カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、柚子に含まれているビタミンCは、どちらもかぜ予防に効果があるといわれています。また、柚子のいい香りのなかでお風呂に入ること、身体が温まるだけでなく、心のリラックスもできます。このように考えると、昔の人が「風邪を引かず、冬を元気に過ごせるように」とやってきたことが、今でも残っているのかもしれない。

## 流行っています！ インフルエンザ



帝八でも11月末から、特に高校生でインフルエンザA型に感染する人が増えています。今は少し落ち着いてきましたが、年明けではB型が流行ってくるかと思えます。自分は大丈夫とは思わないで、うがい・手洗いを徹底し、通学・学校でのマスク着用を心がけ、自分でしっかりと予防しましょう！予防接種も受けることをお勧めします。遅くとも今年中には予防接種をしましょう。

インフルエンザは学校保健安全法により、出席停止になります。期間は、「発症した後、(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」とされています。

例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合



手洗いで徹底予防！



マスクで侵入防止！



## ノロウイルスに要注意！

集団の中で吐かない！



治っても油断しない！



今年の健康診断を未受診や、再受診でプリントをもらった人、受診しましたか？  
冬休み中に必ず受診をして、冬休み明けに学校へプリントを提出してください。