

# 保健だより H30. 1月号

兵庫県立星陵高等学校 保健室

新年明けましておめでとうございます。新たな1年がスタートしました。

2学期はインフルエンザに罹った人は少なかったですが、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎がこれから本格的に流行してきます。大事な時に万全の体調で臨めるよう生活リズムを整え、予防に努めましょう。

## 1月の保健行事

- 11日(木) キャンパスカウンセリング 13:50~
- 17日(水) キャンパスカウンセリング 13:50~
- 25日(木) キャンパスカウンセリング 13:50~



### 保健室でよく見る症状にプチアドバイス

#### 頭が痛い

こりが頭痛につながっている人も多いようです。首や肩を回すストレッチがオススメ。

鎮痛薬も上手に活用しましょう。痛みをがまんしすぎると薬が効きにくくなる可能性があります。



#### せきや鼻水が出るのどが痛い

冬の乾燥した冷たい空気で弱ったのどや鼻の粘膜の潤いを保つにはマスクが役立ちます。

他の人にうつさないための、「せきエチケット」としても忘れずに。



#### 熱がある

熱は体が病原菌と戦っている証。無理せず休むのが回復への近道です。

ただし、突然の高熱はインフルエンザの可能性もあるので、病院で必ず検査をしてくださいね。



## 4つの冷え性改善ポイント

### 服装

- ・からだを締め付ける衣服は着ない
- ・重ね着をする
- ・靴下や腹巻を使って、腰から下を冷やさない

### 食べ物

- ・栄養バランスのよい食事をとる
- ・冷たいものをとりすぎない
- ・からだをあたためる食材をとる(大根、かぼちゃなど冬が旬の野菜、しょうがなど)



### 生活

- ・睡眠時間を十分にとる
- ・シャワーだけではなく、湯船にもつかる



### 運動

- ・ストレッチで血液循環をよくする
- ・からだの熱を発する“筋肉”を鍛える



## 体調管理はできていますか？

### 感染症の予防

カゼ・インフルエンザが流行っています。うがい・手洗い・マスクで予防。カゼかな？と思ったら、無理をせずに休みましょう。

### 生活リズムを整える

試験の始まる時刻に脳が目覚めているように、早起きの習慣をつけましょう。

### 食事は腹八分目

食べ過ぎは、体調を崩す原因に。特に、夜食の取り過ぎには注意しましょう。当日の朝は、普段通りに朝食を食べましょう。脳が活性化します。



## 受験当日、なに食べる？

### なるべくいつも通りを心がけて

いつもと違うものを食べるとお腹がびっくりして調子が悪くなることも。量は「ちょっと食べ足りないかも…」くらいがベスト。

### 緊張で食欲がないときは

チョコレートなど、甘いもので少しでも脳に栄養を。

### 飲み物は？

試験会場は、寒いこともあれば暖房が効きすぎて暑いことも。温かいものと冷たいもの、両方を持っていくと安心です。ただしトイレが近くなるので飲み過ぎには注意。



万全の準備で実力を出し切って！

## 未成年の飲酒がダメなのは、なぜ？

### 理由1

未成年の脳はまだまだ発達途中。お酒を飲むと、脳の成長に悪影響が出ます。

### 理由2

アルコールの分解が遅いので、一気に急性アルコール中毒になる危険があります。

### 理由3

飲酒開始年齢が早いほど、将来肝臓病などの病気になりやすくなります。

### 理由4

15歳までに飲酒を始めた人がアルコール依存症になるリスクは、21歳以上で飲み始めた人の3倍にもなります。

なぜしょうがであたたまる？

しょうが湯でポカポカとあたたかくなった経験はありませんか？

それは、生のしょうがに含まれている「ジンゲオール」という成分や、それが加熱・乾燥により変化した「ショウガオール」の効果です。これらは血管を拡張させ血液の流れを良くするので、からだをあたためる効果があります。

ちなみに辛みの成分でもある「ジンゲオール」には、のどの痛みを緩和する効果もあるので、カゼの時は特にオススメです。



# インフルエンザの季節がやってきます

そろそろインフルエンザの流行が始まる時期です。感染した場合は、出席停止となりますので、下記の表を参考に、自宅療養してください。

**なお、治癒後に再登校の際には、登校許可証 が必要です。**

- 出席停止期間を守って自宅療養した場合
  - 保護者作成の登校許可証に薬の説明書等のコピーを添付して提出してください。
- 出席停止期間より早く登校する場合
  - 医師の許可と医療機関作成の登校許可証が必要となり、文書作成料が発生する場合があります。

学校のHP「学年・部→保健室より」を参考にしてください。

**風邪かな？それともインフルエンザ？**

受診するのを迷ったことはありませんか？たしかに症状があらわれて短時間で見分けるのは、お医者さんでも難しいようです。

それでも一応の目安としてこんな時はインフルエンザかも

- 咳がでてのどが痛い
- 熱が上がってきた(38℃以上)
- 全身がだるい
- まわりでインフルエンザが流行している

こんな症状があれば受診しましょう。

抗インフルエンザ薬は発症してから48時間を過ぎると効果が下がるので、それまでに受診してください。

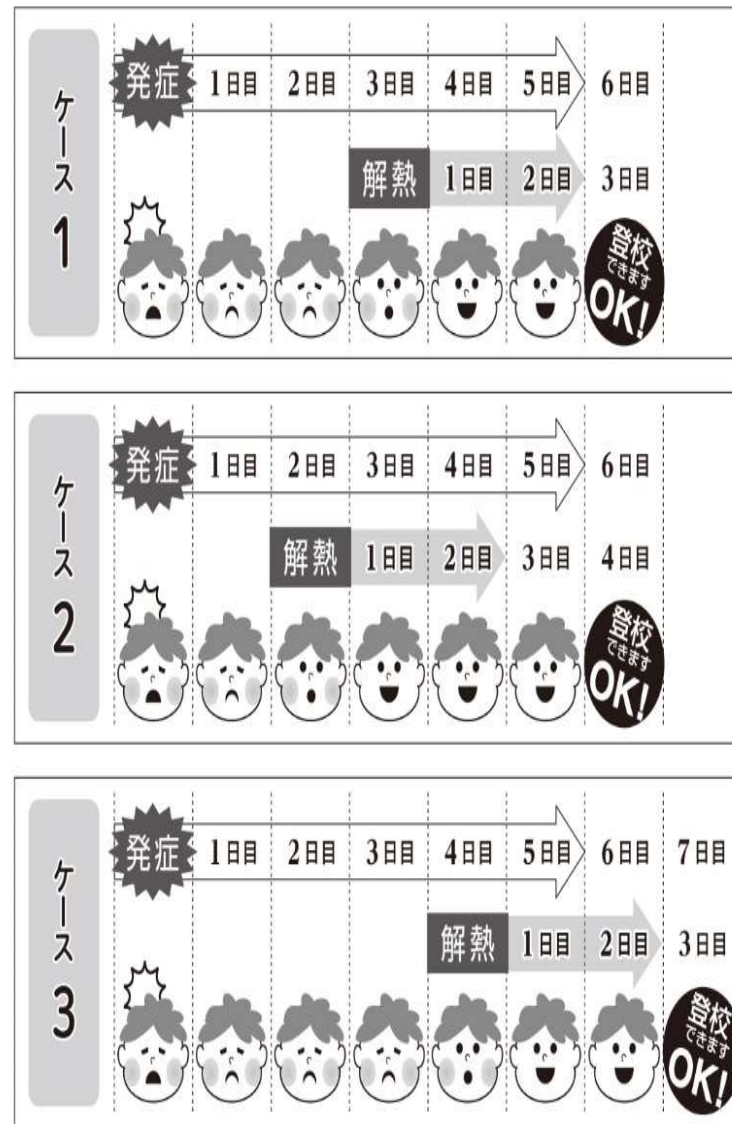
## インフルエンザ いつから登校していいの？ 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時



※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



## インフルエンザウイルスって、どんなやつ？

### 大きさ

インフルエンザウイルス…0.1μm (1ミリの1万分の1)

くしゃみ・せきのしぶき…5μm

花粉…20~30μm

★細菌の大きさは、1~50μmくらい。

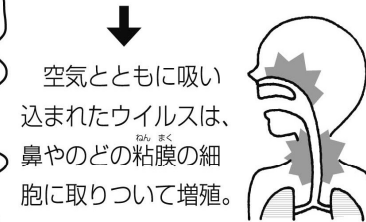
インフルエンザウイルスが1mmだとすると…

- くしゃみ・せきのしぶきは、ゴルフボールくらい
- 花粉は、バスケットボールくらいの大きさです。

### 人体への侵入ルート



**飛沫感染**  
感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。

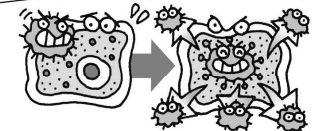


空気とともに吸い込まれたウイルスは、鼻やのどの粘膜の細胞に取りついて増殖。



**発症**  
発熱・全身の痛み・強い頭痛…など。

### 生き方



ほかの生物の細胞にもぐり込み、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗っ取り、仲間を増やしていく。

### 強み



毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

### 苦手なもの



●うがい・手洗い ●ワクチン\*  
\*ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。



●健康的な生活で、免疫力を高めた体

※参考：「ウイルスと感染のしくみ」日本実業出版社、「新型インフルエンザ流行時の日常生活におけるマスク使用の考え方」厚生労働省新型インフルエンザ専門家会議、2008年