

ほけんだよい

令和6年1月19日
No.20 京都市立九条中学校 保健室

新しい1年が始まりました。冬休み明けも元気いっぱいみなさんの姿を見ることができて、とてもうれしいです。今年もどうぞよろしくお願ひします。

今年の目標は何ですか？どんな目標を達成するにも、コツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。1年間、けがや事故、感染症などに気をつけて過ごしましょう。充実した毎日を送ることができるよう、保健室も全力でお手伝いします。



1月の保健目標✿「かぜ、インフルエンザの予防をしよう」

<感染症を予防しよう>

今年度は、夏ごろから全国的にインフルエンザが流行しました。例年であれば、インフルエンザは冬に流行のピークを迎えるケースが多いです。また、今冬は平均気温が高く、暖冬といわれていますが、最近はとても寒い日が続いています。特に3年生は受験を控え、大切な時期。寒さに負けず、元気に冬を乗り切りたいですね。

★かぜとインフルエンザの違いって？

	インフルエンザ	風邪
はつねつ 発熱	こうねつ 高熱 (38°C以上)	つうじょう 通常は微熱 (37~38°C)
おも 主な症状	いた せき、のどの痛み、鼻水、 かんせつう 関節痛、筋肉痛、 ぜんしん 全身の倦怠感 など	はなみず せき、のどの痛み、 はなみず 鼻水、頭痛 など
じょうじょう 症状の進行	きゅうげき 急激	ゆっくり

感染力が強いインフルエンザウイルス。
その理由は、体内に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。
体内に入ったウイルスは、約20分で細胞の中まで侵入し、どんどん増殖します。1つのウイルスが8時間後には100個、16時間後には1万個、24時間後には100万個にもなります。

★熱が出るのはなぜ？

ウイルスが体内に入ってくると、脳から体温を上げるよう指令が出され、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しています。病原菌と戦う「免疫細胞」は、温度が高い方がよく働くため、発熱した方がウイルスとの戦いに有利になるともいわれています。一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。医療機関を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。



★感染症予防のポイントは、「減らす」・「入れない」・「戦う」！

感染症を予防するためにできることのおさらいです。すでに、日常的に取り組んでくれていると思います。しかし、意識して対策をしても、感染症に罹患してしまうことがあります。罹患した場合や、体調がいつもと違うときは、無理をせずに自宅でゆっくり休養して、元気になってからまた学校に来てくださいね。



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを **減らす！**



マスクや手洗いで
体にウイルスを **入れない！**



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと **戦う！**

→裏に続きます

＜寒い時期の健康管理について＞

★ウォームアップ、いつもより念入りに！

2学期から、体育の授業後、「先生、持久走したから脚が痛い！」と保健室に来る人がちらほら。寒い中一生懸命走っているみなさんを、いつも保健室の窓から「頑張れ！」と応援しながらのぞいています。もちろん、準備体操にもしっかりと取り組んでくれていることを知っていますが、寒い日は特に全身の血流が悪くなり、筋肉がかたくなりがちです。いきなり運動をすると、けがの危険性が高まるため、いつもより念入りにウォームアップをして、体を温めてから運動を楽しみましょう。運動後は、興奮状態の体を落ち着けるためにストレッチなどでクールダウンを！

【ウォームアップのコツ】

「体を大きく動かす」ことを意識します。肩関節や股関節を前後・左右に動かしたり、大きく回したりしましょう。筋肉の温度が上がり、柔軟性が高まって、関節の可動域も広がります。しょうが湯やホットココアなど、温かい飲み物をとるのも効果的です。



★冬の事故に要注意

①やけど

ストーブなど、暖房器具をついているときには触らないように気をつけましょう。また、体温より少し高めの熱がゆっくりと作用して起こる低温やけどにも要注意です。皮膚が赤くなる程度で痛みも少なく、軽そうに見えますが、長時間にわたって熱の影響を受けるため、皮膚の奥までやけどが達し、思った以上に重症のこともあります。湯たんぽを使うときは、布袋で覆って直接肌に触れないようにし、使い捨てカイロも必ず下着の上から貼るようにしましょう。電気カーペットや電気毛布は就寝用の暖房器具として使用せず、寝るときはスイッチを切るか、低温設定かタイマー設定にしておきましょう。



②交通事故

日が暮れる時間が早いので、車の運転手から見えにくくなります。明るい色の服を着て出かけ、できるだけ早めの帰宅を心がけましょう。また、雨や雪が降った翌日の地面は滑りやすいので、歩くときや自転車に乗るときにも気をつけましょう。



★冬の肌トラブル対策

① しもやけ



寒さで血液の流れが悪くなり、手の指や鼻、耳などに腫れや痛み、かゆみが出たりする。

【予防方法】しっかり防寒をする。手足をぬれたままにしない。くつ下や手袋がぬれたときは交換する。

② ひび・あかぎれ

乾燥によって、肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も…。

【予防方法】手洗いをするときは、石けんをよく流し、水気をしっかりふきとる。



③ あせも（夏に多いイメージですが…）

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因になることがある。

【予防方法】汗はこまめにふきとって、肌を清潔に保つ。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに！

★感染性胃腸炎について

11～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。主な症状として嘔吐、下痢、発熱がみられます。嘔吐・下痢は1日数回から、ひどいときには10回以上になる場合もあります。症状は1～2日で治まることが多いです。もしこれらの症状がみられたら、脱水にならないようにこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときには、医療機関を受診しましょう。感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。

