

ほけんだより



令和3年12月23日
豊玉高校 保健室



- ・年末年始に向けて人の移動の機会が多くなり様々な感染の機会が増えます。
- ・手洗い・咳エチケットなど「うつらない、うつさない」を徹底しましょう。
- ・不要な外出をひかえ、十分な休養をとりましょう。

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、
感染した人のくしゃみや

せきと一緒に口から飛び出します。
ねらいは別の人の口や鼻から体の中
に入ること。でもマスクをしている
人ばかりだと、うまくいきません。
ウイルスの次のねらいは手にくっ
ついて口から入ること。いろいろな
所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを
数10秒で消滅

させられる方法が
あります。
それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす



続けよう！手洗い

- ・咳・くしゃみ・
鼻をかんだ後
- ・外出の後
- ・食事の前後
- ・トイレの後

インフルエンザが流行する季節です

冬になると流行するインフルエンザ。かぜの一種ですが、症状が重く、合併症にも注意が必要です。

＜潜伏期間＞1～3日

＜症状＞突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、だるさ
いったん熱が下がって再び発熱することもある
ときには嘔吐・下痢などの胃腸症状も

＜合併症＞肺炎、気管支炎、中耳炎

インフルエンザ脳症（けいれん、意識障害）

★インフルエンザにかかった場合、**出席停止**となります。

「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」

(例)発症(発熱して4日後に熱が下がった場合)

発症	1日	2日	3日	4日	5日		
発熱	→	→	→	解熱	1日	2日	
出席停止期間	→	→	→	→	→	→	登校可

★コロナとの大きな違いは…？

インフルエンザは感染力が強く、子どもの間でも感染が拡がりやすくなります。また、子どもの場合はインフルエンザの方がより重症化しやすいと言えます。

鳥インフルエンザの発生が全国で相次いでいます。

- 死亡した野鳥など野生動物は、素手で触らない。
- 野鳥など野生動物の排泄物等に触れた場合は、**ていねいな手洗い**とうがいをする。
- 靴で糞を踏まないよう十分注意する。



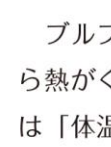
そのブルブル、なんのため？

寒いとき



人は生きていくため、体の中心部の温度を一年中ほぼ一定に保っています。だからすごく寒いときには体温が下がりすぎないように、体中の筋肉を小刻みに震わせて熱を生み出しているのです。

感染症にかかったとき



ブルブル震えてきたと思ったら熱がぐんぐん上がった。これは「体温を上げろ！」と脳が命令したから。ウイルスなどの病原体は熱に弱いため、筋肉の震えて体温を上げようとしています。

怖いとき



恐怖を感じるとブルブル震えるのも体温を上げるためだとも言われます。戦うにしても逃げるにしても、体温が少し上がると、筋肉の動きや神経の働きは活発になるそうです。

寒い冬を健康にすごそう！

朝起きるのがつらい…

暖房のタイマーを起床より少し早い時間に設定すると体が動きやすくなりますよ。寝る前にカーテンを開けておくと、朝に日光が入り、体を目覚めさせるホルモンが出やすくなります！



寒いのが苦手…

重ね着で空気の層をたくさん作ると、あたたかい空気が逃げません。3つの「首」を温めるのも効果的です。運動やストレッチで体をほぐすのも大事！



かぜっぽいな…

あたたかくしてゆっくり休み、水分補給をしっかりと行いましょう。食欲があればバランスよく食べ、栄養を摂りましょう。体力を消耗してつらい場合以外は、お風呂もOK。



しもやけ

体表面の血行不良による炎症（腫れ、かゆみ、痛み）



- <予防> 冷気や湿気で体温を奪われるのを防ぐ。
- ・手袋・耳あて・ネックウォーマーなどを着用する。
 - ・手袋・靴下・靴などはゆるめのサイズにする。
 - ・ぬれた手はすぐふく。湿った靴下はすぐはきかえる。

乾燥・ひびわれ・あかぎれ

空気の乾燥による肌のバリア機能の低下



- <予防>
- ・からだを洗う時こすりすぎない
 - ・温度の高い湯船に長くつかりすぎない
 - ・水仕事はゴム手袋、手洗後は保湿クリーム

冬休みの誘惑に注意 自分も相手も傷つけないで…！



どれも、罪に問われる可能性があります。「楽しくてつい…」では済まされません。

ネット依存に注意 ～スマホ・ネット・ゲーム 使い方は大丈夫？～

- こんなことはありませんか？
- 睡眠時間を削ってしまう
 - 注意されてもやめられない
 - 使えないと不安、イライラ



- <対策>
- ◎ 使う場所を制限する
 - ◎ 使用時間を決めて使う
 - ◎ スマホから離れる時間を作る



★定期的な検診、眼鏡の矯正、歯の治療などが済んでいない人は、年度内に計画的に済ませましょう。
★冬休みの生活が3学期スタートの体調や免疫力を左右します。生活リズムを崩さないよう心がけましょう！

新年、元気な皆さんに会えるのをたのしみにしています！



例年 12 月中旬頃からインフルエンザ流行注意報が発令されていますが、今年は新型コロナウイルス感染症の発生が続き、年末年始でさらなる感染拡大が懸念されています。



