

ほけんだより



令和4年2月10日
豊玉高校 保健室

2月以降も、対馬市内でも新型コロナ感染の発生が報告されています。マスク着用、手洗い、「密」の回避など、基本的な感染対策をみんなで実践しましょう。

- ★ 「熱がある」「体がだるい」などいつもと体調が異なる時は、登校を控えてください。
- ★ 同居している家族に発熱などのかぜ症状がある場合も、登校を控えて下さい。
- ★ 可能な限り、常時換気を行ってください。（教室の対角の窓を少し開けておきます）
- ★ 原則としてマスクを着用してください。（不織布マスクが推奨されています）

※マスクは、鼻〜あごにすき間なくフィットさせて着用してください。



■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

| 対策方法 | マスク無し | 不織布マスク | 布マスク | ウレタンマスク | フェイスシールド |
|---------|-------|--------|-----------|-----------|-----------------------------|
| | | | | | |
| 吐き出し飛沫量 | 0%カット | 80%カット | 66~82%カット | 50%カット | 10%カット |
| 吸い込み飛沫量 | 0%カット | 70%カット | 35~45%カット | 30~40%カット | 小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない) |

この症状…かぜ？アレルギー？

毎年この時期になると花粉が飛び、目や鼻のアレルギー症状に悩まされる人がいます。最近はいくしゃみができると肩身の狭い思いをすることもありますね…。花粉症はかぜの症状と似ていますが、それぞれ下のような特徴があります。それぞれに応じた対応を行きましょう。



| | かぜ | 花粉症 |
|-------|---------------------|-----------------------------------|
| 眼 | ・かゆくはない | ・かゆい |
| 鼻水 | ・ねばりがある、黄色っぽい | ・サラサラで止まらない |
| くしゃみ | ・1回~数回 | ・連続で何回も出る |
| 熱 | ・微熱~38℃位 | ・ほとんど出ない |
| 症状の変化 | ・2~3日目がピーク、徐々にましになる | ・2週間以上症状が続く ・起きてすぐ、昼間、夕方に症状が強い |

かぜの場合…休養・経過観察（学校を休む）、かかりつけ医へ相談（受診）

- ・症状がある場合、かならず学校へ体温・症状を連絡し、自宅で休養してください。

花粉症の場合…早めの対策（受診・服薬）で以下のような効果があります。

- ・症状を軽くする
- ・症状が出る期間を短くする
- ・一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる



花粉を家に持ち込まない工夫を！

- ・外出時は帽子、マスク、眼鏡着用
- ・家に入る前に上着の花粉をはらう
- ・帰宅したら洗顔して花粉を洗い流す



★果物を食べるとのどがかゆい？！

花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・のどにイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状がおこることがあり、「花粉—食物アレルギー症候群」と呼ばれます。原因は果実などに含まれる、花粉症のアレルゲンと似た物質。例えば次のような果物や野菜に含まれます。（加熱すれば大丈夫な場合もあります。）

（食物アレルギー診療ガイドライン 2020年より）

シラカバ・ハンノキ … リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナツなど

カモガヤ・ブタクサ … メロン、スイカなど

ヨモギ … セロリ、にんじんなど



生活リズムを守ろう

新型コロナの影響とはいえ…運動が減って、家でゲームの時間が増えてしまった人もいます。睡眠不足、免疫力や集中力の低下など、健康状態の悪化にもつながるので注意しましょう。



ゲーム課金の誘惑&ワナに注意!

ソーシャルゲームは無料で遊べるものも多いですが、課金により生活に影響するほどはまってしまう人もいます。

なぜ課金してしまう?

- 他人への優越感 (レアキャラやアイテム)
- フレンド機能 (他のプレイヤーが持つアイテムが欲しくなる)
- 友だちと話を合わせたい



ゴールがない無限階段…

少しだけならと思っても、慣れるとだんだん金額が増え、一度高い課金を始めると「ここまで課金したんだし、途中でやめるともったいない」とやめられなくなります。これは薬物などと同じ「依存」のような症状です。



やめたい!と思ったときに自分でできる対策

- ソフトを買うだけの、課金不要なゲームに乗り換える
- スマホからアプリを消す
- ほかの趣味をする
- クレジット払いをしているなら、現金払いにする
- ゲーム友達と、ゲーム以外の話をするように相談してみる
- 夜間はスマホを手元に置かない (保護者の方に預ける)

ゲームについては色々な事例や事件が多いため、WHO (世界保健機関) が「ゲーム依存症 (ゲーム障害)」と定義し、国際疾病分類に加えました。やめられないのは、悪い事でも恥ずかしいことでもありません。周りの大人の人の人に相談してみましょう。



切り替えスイッチ

快適な睡眠を

快

適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ち



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



トリプトファン

睡眠には欠かせない



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- バナナ
- …など

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を