

# 11月 保健だより

希望が丘中学校 保健指導部

朝晩は肌寒くなってきましたが、日中は太陽が出ているとポカポカ陽気の小春日和。このように寒暖の差が激しいため、ここへきて体調を崩し欠席や早退をする生徒が増えてきました。体調を崩している生徒の主な症状は頭痛、のどの痛み、咳、寒気、腹痛、気持ちが悪いなどです。これからかぜやインフルエンザが流行する時期に入ります。体調不良を訴える多くの生徒は、就寝時間が遅く睡眠時間が少ないという傾向があります。時間の使い方（早寝早起き）を工夫し、生活習慣を整え、かぜやインフルエンザに負けないよう体調を管理してください。

## \* かぜとインフルエンザの違い

|     | かぜ                        | インフルエンザ                                    |
|-----|---------------------------|--|
| 原因  | ライウイルス、コロナウイルスなど          | インフルエンザウイルス                                |
| 症状  | くしゃみ鼻水、のどの痛みせき、腰痛など、症状は軽い | 高熱、頭痛、悪寒、関節痛、筋肉痛、せき鼻水のどの痛み、下痢など全身に強い症状が現れる |
| 進行  | ゆるやか                      | 急激   |
| 感染  | 徐々に拡大                     | 流行性の病気（11月～3月）短期間に爆発的に拡大                   |
| 重症度 | 発熱しても38℃までで重症化することはほとんどない | 呼吸器、心臓に慢性の病気を持つ人、高齢者や乳幼児の死亡率が高い            |

## \* かぜは予防が第一

かぜの予防には、かぜのウイルスから身を守ること（外からの原因を取り除く）体の抵抗力を高めておくこと（自己の健康管理）が大切です。

### ◆外からの原因を取り除く

- かぜの流行する時期には人混みをさげ、マスクをする。
- 家に帰ったら、まず手洗いとうがいをする。部屋は適度な温度と湿度を保ち、換気を行う。

### ◆自己の健康管理

- 規則正しい生活リズムで過ごす。睡眠を十分とって、疲れをためない。
- 栄養バランスのよい食事をとる。適度に運動する。



気温が下がり空気が乾燥してくると流行するのがかぜ。本格的なシーズンを前に今からかぜに負けない身体づくりを意識した生活を続けてください。しっかりと栄養をとるのは当然、以下のことにも注意して、積極的にかぜ予防に取り組もう！

#### 汗の始末を！



汗で冷エタ人、ダイスキ♪

#### 十分な睡眠！



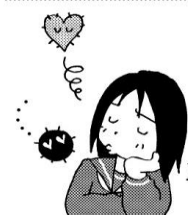
睡眠不足ノ人、ダイスキ♪

#### 手洗い・うがい！

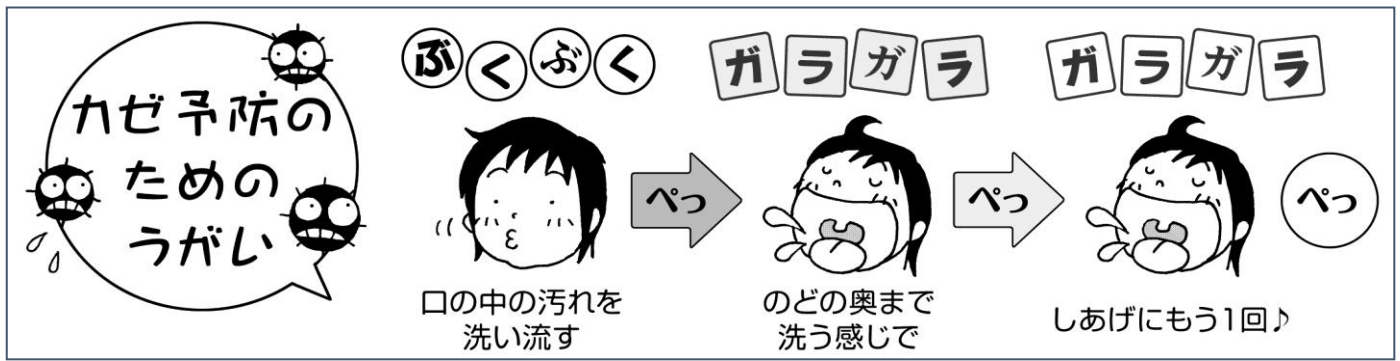


シナイ人、ダイスキ♪

#### ストレスをためない！



タメテル人、ダイスキ♪



**\* それでもかぜをひいてしまったら…**

- ・「休養」「栄養」「保温・保湿」が大切です。無理をせずゆっくり休みましょう。熱が下がらない場合は必ず受診してください。また、受診しても症状が改善されないときには再度受診してください。
- ・かぜをひいて弱ったところにインフルエンザやマイコプラズマ肺炎にかかる場合があります。しっかりと身体が治るまで休養しましょう。

**\* インフルエンザは予防接種をおすすめします**

- ・10月から各医療機関でインフルエンザの予防接種（有料）が始まっています。近隣の医療機関で受けることができます。予約制の場合が多いので、詳細は各医療機関に問い合わせてください。予防接種は流行前に受けることが望ましいです。1回でも効果があります。
- ・特に受験をひかえている3年生や、冬場に大きな行事がある人は予防接種をおすすめしています。インフルエンザを患うと高熱で1週間は寝込み、体力を回復するのにかなり時間がかかるからです。

**\* -お願い(ご返却ください！) -**

◆「マスクがほしい！」と保健室に来る生徒が多く、使い捨てマスクを貸出ししています。家から新しい清潔な使い捨てマスクをビニールなどに入れてご返却ください。

貸し出したものの、なかなか返却されず困っています。よろしくお願いします。

(使い捨てマスクは非常災害用に生徒数分を保管してあるものから貸し出ししています)

◆氷嚢や冷却材、布袋、固定用包帯等も借りたら、保健室へご返却ください。