

保健だより12月号



2015年12月9日発行
松山聖陵高等学校 保健課



冬休みまであとわずか。楽しいイベントが続き
気持ちが膨らんでいる人。3年生は受験の追い
込みで気持ちを引き締めているかもしれませ
ん。誰にとっても充実した冬休みになりますよ
うに。来年のスタートは、体も心も元気に。い
いイメージで！



冬を元気に過ごすために カゼ・インフルエンザ

No

自分のウィークポイントを知ること！ 思い当たるものにチェック

<input type="checkbox"/> よく顔をさわる <input type="checkbox"/> 部屋の換気をしない <input type="checkbox"/> うがい・手洗いはサボる <input type="checkbox"/> 部屋の気温も湿度も低い	<input type="checkbox"/> 野菜は残す <input type="checkbox"/> 冷たいものが好き <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べない <input type="checkbox"/> 夜中までスマホ <input type="checkbox"/> ため息をよくつく <input type="checkbox"/> 運動よりゲームが好き <input type="checkbox"/> シャワーですませる
--	---

気をつけたい冬の感染症

	インフルエンザ	ウイルス性胃腸炎 (ノロウイルス)
多い時期	1~2月 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	11~2月 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
症状	38℃以上の急な発熱 のどの痛みや鼻水の他にも 頭痛・関節痛・筋肉痛	突然の激しい吐き気・嘔吐 下痢、腹痛を伴うことも 発熱は軽度
感染	人からの感染 (飛沫感染・ 接触感染)	人からの感染 (嘔吐物からの二次感染・飛沫感染) 食品からの感染 (ウイルスに汚染された2枚貝など)
ワクチン	予防接種あり	なし
治療	抗インフルエンザ ウイルス薬の服用	水分補給などの 対症療法のみ
予防	マスク・手洗い・ 予防接種	手洗い・ 食品の加熱 (85℃以上で90秒間以上)

秋から増えて
いる新型も対策は
同じ。手洗いと
十分な加熱を！

にチェックが多い人は ウィルスへの注意が足りません!

にチェックが多い人は 免疫力が低くなっています!

アドバイス 1 手洗い・うがいを	感染した人のくしゃみや咳で飛び散ったウイルスは、ヒトの口や鼻から侵入するチャンスをうかがっています。 外出から帰ったとき、食事の・など、こまめな手洗いでウイルスの侵入を防ぎましょう。カゼ予防にはうがいも効果があります。	アドバイス	マスクや手洗いで不正でも、ウイルスの侵入はゼロにはできません。ウイルスが入ってきても、細胞に感染させない、感染しても悪化させない力がからだにはあります。それが免疫力。免疫力を高めて、カゼ・インフルエンザからからだを守ろう！
アドバイス 2 適度な温度と湿度	ウィルスは冬の“低温”と“乾燥”で活性化します。 部屋を暖かくして、湿度50~60%を保ちましょう。締め切った部屋のウィルスは換気で追い出す！	免疫力を高めるのは... ・きちんと3回、バランスのとれた食事 ・7~8時間の睡眠 ・ストレスをじょうずに発散する ・適度に運動をする ・からだを冷やさない	
アドバイス 3 マスクをつける	マスクはウイルスが鼻や口から入るのを防ぎます。また、マスクの内側は息で湿度が高くなり、ウイルスの活動は弱まって、粘膜にくっつきにくくなります。		

(参照：日本学校保健研修社「健」2015-12月号)