

2019(令和元)年11月 奈良県立香芝高等学校 保健室





気温や湿度が低下するにつれ、風邪やインフルエンザウィルスの活動が活発になります。例年、感染性胃腸炎も含め、初冬から増加し始めるとされており、今後の流行状況に注意が必要です。

さてみなさん、毎朝、自分で自分の健康観察をしていますか？朝起きた時、家を出る前、自分の状態を把握すること、そしてどう対処すべきかを考えて正しく行動できることが、自身だけでなく、家族や友達など、大切な人の健康にもつながっていきます。

ミーズ到来!?! 風邪 インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

風邪は、様々な病原体(細菌やウイルス)の感染、季節の変わり目など急激な温度変化や疲れにより発症します。インフルエンザは、インフルエンザウィルスの感染で発症し、突然の高熱、筋肉痛などの全身症状が出ます。

<風邪とインフルエンザの違い>



	風邪	インフルエンザ
症状の出る部位	喉や鼻 	全身 
症状の進行	穏やか	急激 
寒気	軽くなる	強くある
鼻水	ひき始めに出る	後から出る 
咳	軽くなる	多く出る 
頭痛	軽い痛みが出る	強い痛みが出る
筋肉・関節痛	軽い痛みが出る	強い痛みが出る

インフルエンザは出席停止です!
 「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止になります。
 ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるときは、この限りではありません。

<受診の目安>


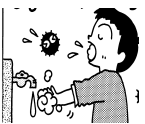
比較的急速に38℃以上の発熱があり、咽頭痛、咳、全身倦怠感等の症状がある場合は早めに受診しましょう。

以下は重症化のサインです。


- 痙攣、呼びかけに反応しない 
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い(青白い)
- 嘔吐や下痢が続いている 
- 症状が長引き、悪化してきた

厚生労働省「感染症・予防接種相談窓口」
 TEL 03-5276-9337 午前9時～午後5時
 (土日祝日、年末年始を除く)
 予防接種、インフルエンザ等の感染症全般について、相談に対応します。

予防法

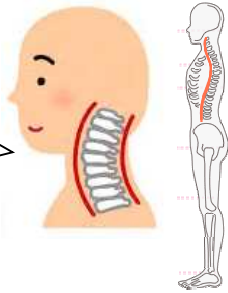
- ・外出後の手洗い・うがい
(インフルエンザウィルスにはアルコール消毒も効果があります)
- ・適度な湿度の保持 (50~60%)
- ・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ・人混みを避ける
(やむを得ない場合は不織布製マスクを着用する)



インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴(飛沫)による飛沫感染です。普段から皆が咳エチケットを心がけ、咳やくしゃみを他の人に向けて発しないようにしましょう!

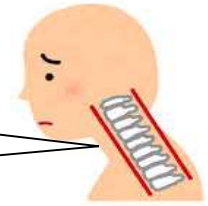
正しい姿勢とは？ ～ストレートネック 知っていますか？～

本来、人間の首～背骨はS字状のゆるやかにカーブしている



重たい頭部の重力を分散する

首の骨がまっすぐになっている＝ストレートネック



首だけで頭の重さを支えるので負担がかかってしまいます

ストレートネックは別名「スマホ首」とも呼ばれ、スマートフォンを長時間使う人に増えているといわれています。

<原因> スマートフォンや携帯ゲーム機、パソコン等、長時間うつむいた姿勢をとっているため

<症状> 首や肩、背中、腰などの痛み、肩こり、頭痛、眼精疲労、ひどくなると、しびれ、吐き気、めまい、不眠等があらわれます。

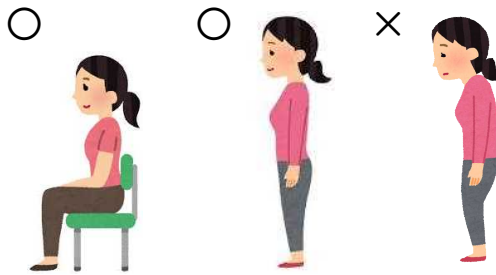


<予防法>

- ・スマートフォンを見るときはなるべく顔と同じ高さにする。
- ・正しい姿勢を保つ。

<正しい姿勢とは>

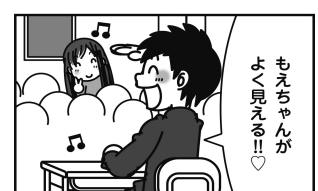
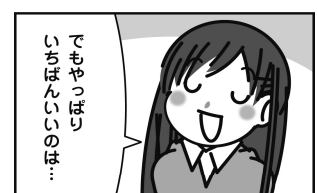
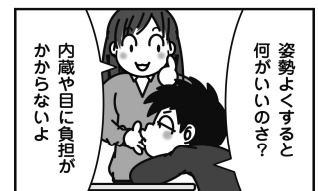
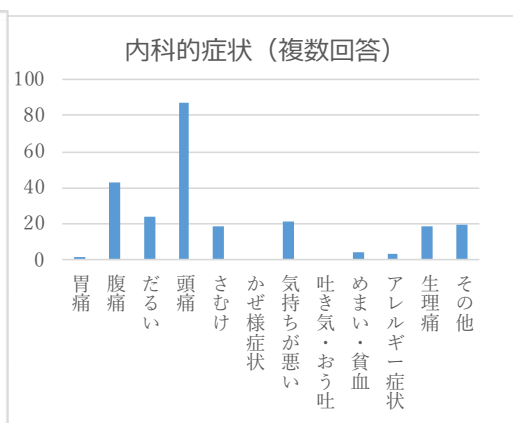
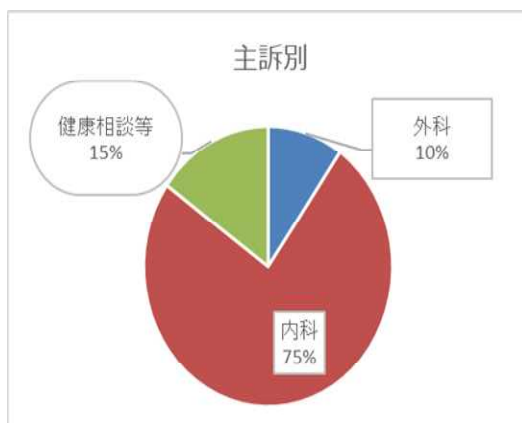
- ・背筋を伸ばす
- ・顎を引き、肩の力を抜く
- ・胸を反らさない
- ・下腹部に力を入れる。
- ・肛門を引き締める



意識して正しい姿勢で生活しましょう!

○10月の保健室○

シャキッとラッキー☆



10月の保健室もそうですが、頭痛が原因で休養する人が多くいます。

頭痛はなぜ起きるのでしょうか。現代の医学では原因不明な部分が多いとされています。現在、有力な説として代表的なものが、血管収縮説です。

自律神経には、交感神経と副交感神経の2種類があり、ほとんどの血管は、交感神経によりコントロールされています。寝不足になると、交感神経が緊張した状態になり、ノルアドレナリンが分泌されて、脳の血管が収縮し、脳の血流が悪くなります。

血流が悪くなると、栄養や酸素をもらっている細胞に酸欠が起これ、その細胞から痛みを起こす物質がうみだされて、痛みが起きるというわけです。

身体から出ているサインを軽視せずに、しっかり休養することが大切です。