



2019(令和元)年12月 奈良県立香芝高等学校 保健室

12月に入り、寒さも一段と厳しくなってきました。間もなく冬休み、今年もあと少しです。今年一年を振り返ってどうでしたか。成功も失敗も、挑戦したことも、怖くて尻込みしたことも、色々あったと思います。気持ちよく新年を迎えるために、自分と向き合う時間ももち、有意義な冬休みにしてください。感染症の流行する季節です。くれぐれも体調管理を忘れずに!

## 冬休みの健康生活

①寒い朝こそ朝食をとりましょう! 体温が上がり、身体が活動モードに切り替わります。



②お酒・たばこ・ドラッグには手を出さない! 脳や内臓に悪影響を及ぼします。百害あって一利なしです。

③身体を動かそう! 毎日少しずつでも運動しましょう。



④身体の不調をリセットしよう! 冬休みは詳しく病院で診てもらえるチャンスです。

1学期の健康診断の結果について、治療済みや治療の必要がないと分かっている人は、保健室へお知らせください。

⑤風邪・インフルエンザを予防しよう! 比較的急速に38℃以上の発熱があり、咳や喉の痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザの可能性もあります。医師の診察を受けましょう。



⑥事故に注意! 自転車の運転ルール・マナーを守りましょう。



## 感染性胃腸炎流行中!



ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。

感染経路・・・ほとんどが経口感染で手指や食品などを介する。

症状・・・嘔吐、下痢、腹痛、発熱は軽度。

通常、これらの症状が1~2日続いた後、治癒します。

ノロウイルスについてのワクチンはありません。

潜伏期間・・・1~2日

予防・・・食事・トイレの前の手洗い、食品の十分な加熱(中心部を85~90℃で90秒以上)

※ノロウイルスにアルコール消毒は効きません。

冬季に学校内の廊下や教室などで嘔吐した場合、感染性胃腸炎の可能性も考慮して、拡大防止のため、素早く適切に処理する必要があります。保健室の入口入ってすぐの所に嘔吐物処理セットを置いています。もしもの時は近くにいる先生に声をかけてください。



裏へ続く

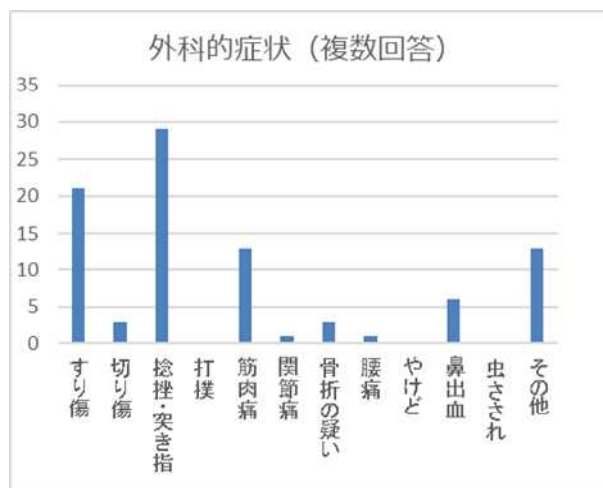
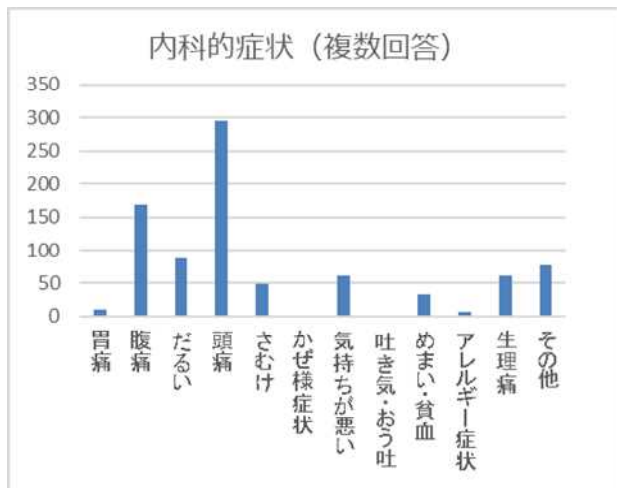
# 2学期の保健室利用状況



令和1年12月5日現在

2学期の来室合計数は914件で、内科的症状が686件、外科的症状が118件、健康相談が110件でした。

内科的症状では頭痛が圧倒的に多く、偏頭痛という人も少なくありません。偏頭痛の場合、①生活習慣を整える(早寝早起きと睡眠時間を増やすこと)、②薬剤を痛みの出始めに十分量を服用することが大切といわれており、発症から時間が経つほど効きづらくなります。頻回の頭痛で生活に支障がでている場合は、自己判断せず一度専門医に診てもらうことをお勧めします。



## カフェインの過剰摂取に注意しましょう。



眠気覚ましや元気になるということで、カフェインを大量に含んだ清涼飲料水が若者に人気のようです。寝不足で眠気を解消しようとしてこのような清涼飲料水を飲み、気持ち悪くなったと言って保健室へ来室する生徒もいました。

カフェインは中枢神経に作用して、眠気を防ぎ、集中力を高める一方、過剰に摂取すると、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすこともあります。カフェインは、コーヒー、紅茶、緑茶やコーラなどの清涼飲料水にも含まれるとても身近なものです。だからこそ、過剰摂取には注意が必要ということ、頭に入れておいてほしいと思います。



## 知っていますか？このマーク

12月は国際障がい者週間がありました。「障がい者週間」は、平成16年6月の障がい者基本法の改正により、国民の間に広く障がい者の福祉について関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として設定されました。正しい意味を理解して、さりげなく思いやりのある行動ができる人になれると素敵ですね。

背景：青または黒  
シンボル：白

### 国際シンボルマーク

すべての障害者が利用しやすい建築物・施設であることを示す、世界共通のシンボルマークです。

国際リハビリテーション協会

背景：白  
耳：緑

### 耳マーク

聞こえが不自由なことを表すマークです。「はっきりと口元を見せて話す」「筆談をする」などの心配りを。

全日本難聴者・中途失聴者団体連合会

背景：青  
ハート：赤

### ハート・プラスマーク

内部障害や内臓疾患を示すマークです。外見からは分かりにくい障害への理解を深めるために作られました。

特定非営利活動法人 ハート・プラスの会

### 自動車用のマーク

四ツ葉マーク 背景：青  
四ツ葉：白

手足の不自由な人が運転する車につけるマークです。

聴覚障害者マーク 背景：青  
蝶：黄色

聴覚に障害のある人が運転する車につけるマークです。

警察庁交通局、都道府県警察本部交通部