



# 保健だより

令和2年11月号

奈良県立桜井高等学校 保健室



## 気をつけたい3つの症状の違いは？

### 症状はどう違う？ 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	○	○	○
のどの痛み	○	○	○
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	○
関節痛 筋肉痛	○	×	○
頭痛	○	○	○
鼻水	△	○	○
下痢	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ	×	○	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

この冬は、従来の『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、手洗いや“せきエチケット”など、3つに共通する予防法も。また、症状についても同じようなものがみられます。

自分で安易に判断することは禁物（まず受診！）ですが、気をつけたい病気についての知識としておさえておくともよいでしょう。



## 11月健康診断の予定

学校医の先生に協力していただき、マスクの着用、手指消毒、3密を避ける等、気をつけてコロナ感染症対策を行い、健康診断を実施しています。

月	日	曜	検診内容	対象	準備物
11	5	木	終日	歯科検診③	2年  歯鏡をいれる袋(小)
	12	木	PM	眼科検診③	1年

## 自分の姿勢を確認してみよう

内科検診において、学校医から、猫背や側弯症など、姿勢が悪い生徒が増えており、肩こりや視力低下など、身体に影響しているのではないかと指導を受けました。

歩く時や座っている時など、みなさんは、どのような姿勢で過ごしているのでしょうか？猫背といって背中を丸めた前かがみの姿勢をとっていると、呼吸が浅くなります。また頭が前に突き出る事で、肩こりの原因にもなります。良い姿勢でいると、体に負担がかからず、健康でいられ、見た目もシャキッとします。背筋をピンと伸ばした姿で過ごしましょう。

ノートに顔が



近すぎない？

こんな姿勢に



なっていない？

背筋を



伸ばそう

## 生理痛と上手につきあう方法

今回は女子からのリクエストで、中高生の多くが悩んでいる生理痛について特集します。

寒くなると、生理痛で保健室に来室する生徒が増えてきます。生理痛とは生理学的に、子宮内膜がはがれ落ち、体外へ排出される際に、痛みの物質であるプロスタグランジンの分泌が増え、子宮を収縮させ体外に押し出す役割をしているのですが、分泌量が必要以上に多くなると、子宮の収縮が強くなりすぎて、強い下腹部痛を起こすようになります。症状としては、下腹部痛や頭痛、腰痛等があります。痛みには個人差がありますが、痛みが酷い時や、市販の鎮痛剤を飲んでも効果が弱い時等は、婦人科を受診しましょう。少しでも生理痛を改善するために、普段の生活を見直してみよう。簡単にできるセルフケアを紹介します。

### 《5つのポイントで生理痛を乗り切ろう!》

- ① 痛くなる前に、鎮痛剤を飲む（薬は、家から持参し、薬の貸し借りはしない）
- ② 身体を、冷やさない（入浴は湯船につかる・膝かけ・カイロ持参・暖かい食事）
- ③ バランスの良い食事をとる（大豆イソフラボン・食物繊維・鉄分・カルシウム）
- ④ 自律神経を整え、ストレスをためない（十分な睡眠・リラックス・ストレッチ）
- ⑤ 自分の身体のリズムを知る（生理周期・体や心の状態・痛みの時期）

がまんしなくていいんだよ



## 感染症の予防は、免疫力アップが基本



十分な睡眠



バランスのとれた食事



適度な運動



ストレスの発散・笑う