

2月3日は立春でした。暦の上ではもう春が始まっています。立春を過ぎた頃に降る雨は寒明けの雨、立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風は春一番です。季節は少しずつ、暖かい春に向かっています。とはいえ、まだまだ寒さの厳しい日もあり、油断せずに体調管理をしっかりとしましょう。



「かゆい…！痛い…！」 しもやけ



「寒さ」と「暖かさ」の刺激が繰り返され、血管の収縮や拡張が繰り返されることで血液の循環が悪くなってしまいます。特に手足など末梢の血管では血行のコントロールがしにくくなり、赤く腫れたり、かゆくなったりという症状が起こります。1日の気温差が10度以上になると起こりやすく、寒暖差の大きい季節に多くみられます。

感染性胃腸炎

感染拡大を
防止せよ！



「感染性胃腸炎」とは…



症状

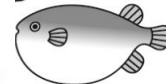
主に腹痛・嘔吐・下痢を起こします。年間通してみられますが、冬季に流行します。

原因菌

ノロウイルス、腸管出血性大腸菌(O157)、サルモネラ属菌、カンピロバクター等の菌。これらの菌が、食べ物や感染した人の便や嘔吐物から、口に入ると感染します。特にノロウイルスは加熱が不十分な牡蠣、ふぐに多いです。

感染力

代表的なノロウイルスは非常に強い感染力を持っています。感染した人の便や嘔吐物1gあたり100万～10億個ものウイルスが含まれているうえ、少量でも感染してしまいます。通常は2、3日で回復しますが、乳幼児や高齢者など体力が弱い人は重症化する場合があります。症状が治まった後、1～2週間程は便にウイルスが排出されることもあるので注意が必要です。



ならないための予防法



耳当て、手袋を着ける。



濡れた手袋や靴下は取り替える。



手の水分をしっかり拭き取る。



タンパク質(肉、魚)・ビタミンE(緑黄色野菜)を採り、血行を良くする。



ゆっくり入浴する。マッサージも効果的です。

なってしまったときの対策



暖かいお湯に患部を5分～10分間ほどつけ、水分をよく拭き取ってから、クリームなどで保湿しましょう。ただれてきたり、出血するなど症状がひどくなるようならば、早めに受診しましょう。



「自分はダメな人間だ…」そう思ったことはありますか？

世界の高校生に「自分はダメな人間だと思うことがある？」と質問し、「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えた人の割合が横の表です。日本は…72.5%でした。他国より高く、日本の高校生は自己肯定感が低い人が多いと言えます。

自己肯定感とは「自分は自分のままで良いと思える」ことです。足りない部分を知ることも大切ですが、自分の強みや出来ること、良いところにも目を向けてくださいね。

日本	72.5 %
中国	56.4 %
アメリカ	45.1 %
韓国	35.2 %

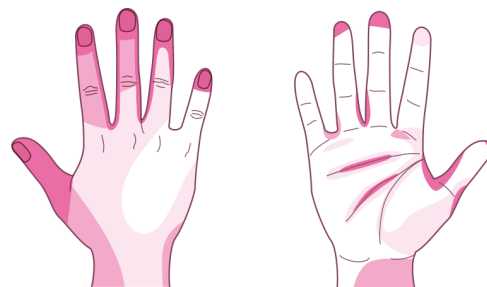
※国立青少年教育振興機構(2015年)「高校生の生活と意識に関する調査報告書 -日本・米国・中国・韓国の比較-」より



必ず、手を洗いましょう！

特に「食事前」「トイレ後」は洗い残しが無いように丁寧に。

症状が出たら、受診して原因を確かめましょう。



■ 最も洗い残しがある部分
□ 次に洗い残しがある部分

