

保健通信

2019.12.4 第8号
大阪府立長野高校 保健部



急な冷え込みに体育館横の大木、楓(ふう)の木が一気に紅色へと色づきました。気温も低くなり、空気が乾燥するとインフルエンザの流行が気になります。大阪府内の小中学校では、学級閉鎖をしているところも増えており、本校でもインフルエンザ罹患者が数人出ています。金曜日からの期末テストは、万全な体調で臨めるよう、感染予防・体調管理をしっかりと行いましょう。

カゼとインフルエンザ どこが違う？

かぜと違って、インフルエンザは急激に症状が出ます。また、関節痛や筋肉痛などの全身症状が出ることも特徴です。

現在使われているインフルエンザの治療薬は、48時間以内に使用することで、回復が1日早くなるそうです。ただし、インフルエンザの迅速検査は発熱後、12時間以上たたないと正しい結果が出ないとされています。インフルエンザが疑われた場合は、発熱したタイミングを考慮して受診することをお勧めします。

※インフルエンザと診断され、学校を欠席した人は、「出席停止」となります。必ず、病院の診断書、又は、学校指定の「意見書」を提出して下さい。

予防は、一人ひとりのこころがけ

インフルエンザ予防にプラス アルコール消毒

インフルエンザ予防といえば、予防接種・手洗い・マスク・湿度管理・十分な休養・バランス良く栄養をとる・人混みを避ける…これは実践している人も多いはず。ここにもう一つ、アルコール消毒をプラスするともっとカンペキ。ただし、アルコール消毒はインフルエンザウイルスには有効ですが、効かない菌もいます。やっぱり基本になるのは石けんでの手洗い。「手洗い+アルコール消毒」をセットで行い、ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



集団生活の場では「かからない」「うつさない」という、一人ひとりの意識が大切です!!



冬の健康相談室

朝、起きるのがつらい。



寒い朝は、布団から出るのがつらいですね。暖房のタイマーを起床より少し前の時間に設定しておくとしやすくなります。また、寝る前にカーテンを開けておけば、自然と朝に日の光が部屋に入ってきて、体を目覚めさせるホルモンが出やすくなりますよ。



なんだかカゼっぽいかも…。



あたたかくして、ゆっくり休むのが一番。水分補給もしっかりしましょう。食欲があるなら、特別に胃に優しいものを食べなくても大丈夫。バランスよく食べて栄養をとりましょう。体力が奪われてつらい、という状態であればお風呂もOKですよ。



寒いのが苦手。いい寒さ対策、ないかな？



重ね着で層をたくさん作ると、あたたかい空気を外に逃しません。ただし、寒さで体が固まって血の巡りが悪くなっていると、熱が体中に回りません。運動やストレッチで体をほぐすのも大事。



他にもみなさんの体のこと、心のことなどで相談があれば保健室へ

女子と生理 上手に付き合うために

生理が来る前にできることはある？

ストレスや無理なダイエット、寝不足などが生理痛の原因になります。まずは、生活習慣を見直しましょう。



今まさに生理痛でつらい！

カイロをおなかや腰に貼ったり、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かって体を温めましょう。足首を冷やさないことも大切です。



薬を飲むならいつがいい？

生理痛が辛いとき、薬を飲むのも選択肢の一つ。「そろそろ痛くなりそう」と思ったときに飲むのが効果的です。

