

ほけんだより2月

令和2(2020)年2月3日
豊中市立第十二中学校
保健室

2月3日は節分。「季節をわける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。

でも、豆をまくだけでは風邪やインフルエンザのウイルスを追い払えません。手洗いやうがいをして、しっかり予防しましょう。



冬に気をつけたい

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

主に嘔吐・下痢・腹痛などを起こします。年間通して見られますが、冬季に特に流行します。

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、ウェルシュ菌、セロウス菌など

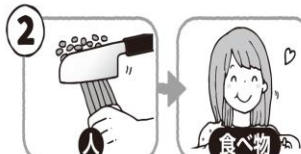
感染力

たえば、感染性胃腸炎の代表的な原因菌であるノロウイルスはとても強い感染力を持っています。感染した人の便や嘔吐物1グラムあたり100万~10億個ものウイルスが含まれている上、少量で人に感染してしまいます。

感染経路



1 汚染された二枚貝を加熱が不十分な状態で食べると感染。カキが有名です。



2 感染した人が調理したものを食べると感染。



3 感染した人の便や嘔吐物に触れたり、感染した人と接触するなどして、原因菌が口から入ると感染。

感染



カゼかな？ 花粉症かな？

そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、カゼかな？ 花粉症かな？ と迷う頃。どっちにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。

カゼゾーン

- 37度台の微熱がある
- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- せきが出てきた
- 目はかゆくない
- 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

カゼの可能性大



あったかくして、
休養しましょう

花粉症ゾーン

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている

花粉症の可能性大



病院で診断と治療を
受けましょう

◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



まだまだ注意！冬の感染症



人のからだ

乾燥が
苦手

鼻やのどの
ウイルスを追い出す
力が弱まるから



湿度高

元気な腺毛は
ウイルスを外へ
運び出しちゃう



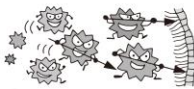
湿度低

粘膜が乾燥すると
腺毛の動きが
にぶっちゃう

カゼやインフルエンザの ウイルス

乾燥が
好き

空気中で
長く元気に
活動できるから



ウイルスに 感染



乾燥を
防ぐには

- ① 加湿器で湿度を50～60%にキープ
- ② 加湿器で乾燥した空気を入れ替える
- ③ からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
- ④ マスクで鼻やのどの湿度をキープ

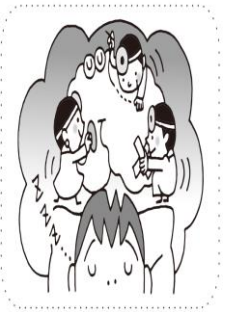
心と体 はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。

こんな 体の症状 には注意


- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてもいい。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。




冬だからおきる事故やケガ。こんなことに気をつけて。

冬だからおきる事故やケガ。こんなことに気をつけて。



- △ 雪が降っていないくても道が凍っていることがあります。日陰や横断歩道のラインは特に注意。
- △ ポケットに手を入れていたら、ころんだ時にキケンです。
- △ 手袋や帽子をつけましょう。ころんでも軽いケガですむことも。
- △ 雪は音を吸収するので、車が近づくと音が聞こえにくく危険です。
- △ 積もった雪を道の脇にあげたときは注意。道の幅がいつもよりせまいので、交通事故がおきやすいです。

なにより、あせりはケガのもと。時間にゆとりをもって、行動しましょう。



試験直前 緊張をほぐすコツ

試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいて脳がリラックス。体温が下がると眠くなるので、寝る2～3時間前の入浴がおすすめです。



試験当日

- ① 腹式呼吸は緊張をやわらげます。
 1. ゆっくりと口から息を吐く (お腹をへこませる)
 2. 吐き切ったら鼻から息を吸う (お腹を膨らませる)
 3. 息をとめる

※これを落ち着くまでくり返します
- ② ツボ押しでリラックス。親指と人差し指のつけ根のくぼみ (合谷) を少し強めに押しすと緊張がほぐれます。 手の甲側

緊張はモチベーションが高まっている証拠。今までの学習の効果を出すために必要！とほどよく受け入れるのも大切かも。

