

保健だより






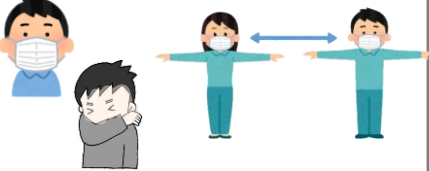


新潟県立新潟工業高校
保健室
令和6年12月23日

あともう少しで今年も終わりです。今年はどうな1年でしたか？12月は1年の締めくくりをするとともに、新年を迎える準備の月でもあります。元気な心と体で締めくくれますように、体調の変化に気をつけながら過ごしましょう。

冬に気をつけたい感染症 ★インフルエンザ★

今年もかぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期になりました。この時期に感染者が多くなるインフルエンザを例に、「感染対策の基本」をおさらいしましょう。罹った人も安心しないでください。インフルエンザウイルスは、増殖のスピードがとても速いです。突然の高熱と強い全身症状（頭痛、関節痛、寒気など）が出た場合、インフルエンザの可能性が高いです。発症すぐに受診してもインフルエンザ検査で陽性にならないことも多く、発症後12時間後から48時間以内の検査が望ましいと言われています。発症48時間以内であれば、抗インフルエンザ薬が処方されることが多いです。また、ワクチン接種は、罹った時の症状を軽くする効果があります。

◎「感染対策の基本」

主な感染経路	飛沫感染 咳やくしゃみなどとびちった飛沫が、口や鼻から入って感染します。  ★飛沫は最大2メートルしか飛ぶことができません	接触感染 ウイルスがついた手で、口や鼻など触り、感染します。  	空気感染 換気が悪いと、空気中の飛沫や飛沫核が濃縮してきて、同じ空間にいる人が感染する可能性が高くなります。 
	マスク/咳エチケット など  人にうつさず(咳エチケット)、人からの飛沫をもらわないように(人との距離を保つなど)気をつけましょう。	手洗い/うがい など  調理する前、食事前、トイレ後など時間をかけて石けんで丁寧に洗いましょう。毎日、清潔なハンカチを持ってきましょう。	換気/加湿 など  換気で、室内の空気の入替え、空気の乾燥を防ぎ、よい空気環境の維持や改善に努めましょう。 ★良い湿度の目安は、40～60%!

◎罹ったとき

抗インフルエンザ薬 など



* 検査が遅すぎると、ほかの薬で症状を軽くすることもある

安静にし、しっかり栄養と睡眠をとる



高熱による脱水を防ぎましょう



☆免疫力が高ければ、罹ったとしても重症化せずに過ごせます。日頃から規則正しく生活を送りましょう。

風邪に何度もかかるのはどうして？



病

気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいいないな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



冬休みを楽しく健康的に過ごすために♪

クリスマスやお正月など 楽しいイベントがいっぱいの冬休み♪お酒などが身近になる時期でもありますが、さまざまな誘惑に負けないで、自分を大切に、楽しい冬休み生活を送ってください!

こんな誘惑に負けない!! — はっきり NO と言える強い心を持とう! —

★未成年者の飲酒や喫煙は、法律で禁じられています。飲酒・喫煙は20歳になってから自己責任で!

★薬物は、たった1回の使用があなたの人生を変えてしまうこともあります

— ご存じでしょうか? —

薬物事犯(やくぶつじはん)による刑罰は、きわめて重く厳しいもので例外はありません。覚せい剤の場合、所持するだけで、罰則(ばっそく)が10年以下の懲役刑となっています。こんなはずじゃなかった!は通用しないことを念頭に置いてください。

★SNSでの出会いに注意! 犯罪に巻き込まれないようにしましょう

— ご存じでしょうか? —

11月29日オーストラリア議会で、16歳未満の子供たちによるソーシャルメディアの利用を禁止する法案を可決されました。若者をソーシャルメディアの「害」から守るために必要だという意見が多かったためです。日本でも議論されているようです。みなさん、SNSのメリット「利」とデメリット「害」を正しく理解した上で、自分の成長につなげるために賢く有益に使いましょう。

冬休み中に必要な治療や検査をしましょう

《健康診断受診率》

R6.12.1 現在		1学年	2学年	3学年	全校
歯科 検診	受診勧奨者数	100	106	101	307
	受診者数	22	7	9	38
	受診率	22.0%	6.6%	8.9%	12.4%
耳鼻科 検診	受診勧奨者数	86	34	25	145
	受診者数	21	4	5	30
	受診率	24.4%	11.8%	20.0%	20.7%
視力 検査	受診勧奨者数	91	61	72	224
	受診者数	26	10	18	54
	受診率	28.6%	16.4%	25.0%	24.1%

長い休みは必要な治療や検査を受けるチャンス!特に、虫歯の治療に行っていない人は、保護者と相談して治療を始めましょう。また、黒板が見つらいと感じる人や、頭痛がツライなど不調がある人も、受診しましょう。休み中に体のメンテナンスをして、コンディションを整えましょう。



食事の時に思い出してほしい 腹八分目に医者いらず

これは食べ過ぎを注意することわざで、腹八分目にしておくことでずっと健康でいられるという意味です。

食べ過ぎは、「万病のもと」とも言われる肥満につながります。また、胃に負担がかかるため胃もたれ・胃痛を起こしたり、胃の中の物がこみ上げてくる逆流性食道炎などの病気の原因になったりします。



食べ過ぎを防ぐコツは「よくかむ」

食べ過ぎの主な原因は早食い。食べ始めてから脳が「満腹」と判断するまでには20分ほどかかるため、1口30回を目安によくかみ、ゆっくり食べましょう。

クリスマス、お正月とごちそうを食べる人も多いかもしれませんが、ぜひ腹八分目を意識してみてください。

