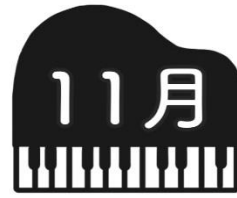


保健だより



宇和島東高校
保健室

朝夕の冷え込みが厳しくなり、冬が近づいていることを実感します。体が寒さに慣れていないこの時期は、風邪などの感染症にかかりやすくなります。睡眠・栄養・休養を十分摂り、免疫力を高めましょう。



インフルエンザの流行シーズンに入りました！！

愛媛県では10月の2週目にインフルエンザの報告数が目安を上回り、インフルエンザの流行シーズンに入りました。今シーズンはインフルエンザの流行が例年より早いと言われています。早めのワクチン接種をお勧めします。しっかりと対策をとって、感染しない・させないようにしましょう。

かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎のちがい

病名	症状	熱	せきくしゃみ	鼻みず鼻づまり	のどの痛み	関節など体の痛み	頭痛	腹痛	吐き気おう吐	下痢
一般的なかぜ		○ 37~38℃	○	○	○	—	○	—	—	—
インフルエンザ		◎ 38℃以上	○	○	○	◎	◎	—	—	—
ノロウイルスなどの感染性胃腸炎		△	—	—	—	—	—	◎	◎	◎

※おおよその目安です。頭痛や腹痛など、体の状態や症状によって違いはあります。



体調が悪い人は、
早めの病院受診を！

感染を予防するには・・・

咳エチケット



咳エチケットは他の人に感染症をうつさないためのマナーです。咳やくしゃみが出る時は、マスクを着けましょう。マスクはぴったりと鼻と顎に沿わせて、顔とマスクの間に隙間ができないように、両手でマスクを覆って押さえます。マスクは、自分で準備しましょう。

換気

換気をしていないと、ウイルスや細菌はいつまでも教室に蔓延します。その空気を吸い続けると、かぜやインフルエンザにかかるリスクが高くなります。また二酸化炭素が増えて酸素不足になり、頭がぼーっとしたり、頭痛の原因になったりします。1時間ごとに窓を開け、3~5分間空気の入れ換えをしましょう。



温活

「温活」とは、体を外側だけでなく内側からも温めて冷えを予防・改善することを中心に、自分の体への意識を高め、症状・不調から身を守る活動のことです。体の冷えは、かぜやインフルエンザ等の感染症を引き起こすだけでなく、血行不良(手足の冷え、むくみ)・代謝低下(体のだるさや不調)・肩や首のこり・頭痛など、様々なトラブルの原因になります。

これらを改善するためには、マフラーや手袋、カイロ等を使って温めることはもちろん、以下の方法で体の中からも温めましょう。

◇食事…にんじん、ごぼう、大根などの根菜は体を温める効果があります。

◇運動…体を動かして筋肉を使うと、体内で熱が産生されます。

◇入浴…シャワーのみではなく、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。



ストレスと上手に付き合おう！

ストレスのサイン

心

- 集中できない
- あせりや不安を感じる
- イライラする、怒りっぽくなる
- 涙が出てくる
- 気分が落ち込んで、やる気が出ない
- 前向きに考えられない

体

- 頭痛、腹痛がある
- 肩こりや腰痛がある
- 下痢や便秘をしやすい
- 寝つきが悪い、眠りが浅い
- めまいや耳鳴りがある
- 食欲がない

ストレス対処法

〈気分転換・リラクゼーション〉



- 運動やストレッチをする
- 深呼吸をする
- たっぴり寝る
- ゆっくりお風呂に入る
- 好きな音楽を聴く
- 大きな声で歌う
- 部屋の掃除をする
- おしゃべりをする
- など

気分転換には、今の状態を断ち切るという効果があります。すると、疲れていた神経が休まり回復していきます。そうすることで、少し気持ちがプラスの方向に傾いて、嫌だなと感じていたことがそんなに嫌ではなくなるかもしれません。問題にしっかりと向き合うためにも、自分なりの気分転換法を持ちましょう。

〈書く〉

悩みがあるときは、何でもいいので紙に書き出してみると、自分の考えや気持ちの整理ができ、客観的に考えることができます。そうすることで、原因への対処法や選択肢を見つけることができます。



〈出来事の捉え方を変える〉

出来事の見方や考え方を変えると、気持ちが楽になったり、自分が無意識に抱いていた考えのゆがみに気が付いたりすることができます。自分の考え方の癖を知っておくことも大切です。

