

ほけんだより



宇和島東高校
保健室

日照時間も短くなり、だんだんと寒さが感じられるようになってきました。11月7日は「立冬」で暦の上では冬が始まります。空気が乾燥し気温が下がると、感染症のウイルスが活発に動き出します。感染症対策を各自で行い、感染しない・させないようにしましょう。



早めの感染症対策をしましょう！！



2024/25 シーズンにおけるインフルエンザ予防接種について

2023/24 シーズン累積のインフルエンザ推計受診者数は約 1801.9 万人と 2018/19 シーズン以降、最も多い推計受診者数でした。一方、インフルエンザワクチンの使用量は 2,432 万本と 2010/11 シーズン以降、最も少ない使用量となり、今シーズンはより積極的なワクチンの接種が必要と考えられています。(日本感染症学会より)

○ワクチンの効果が現れるまでには 2 週間ほどかかります。

→接種を考えている人は、効果が現れるまでの時間を考慮して接種しましょう！

⚠️ 全国的に流行しています ⚠️

マイコプラズマ肺炎

病原体：肺炎マイコプラズマ

潜伏期間：主に2～3週間（1～4週間）

症状：咳、発熱、頭痛等の風邪症状がゆっくりと進行し、特に咳は徐々に激しくなる。しつこい咳が3～4週間持続することもある。

予防方法：飛沫感染としての一般的な予防法を施行する。（手洗い・うがい、マスクなど）

手足口病

病原体：エンテロウイルス属

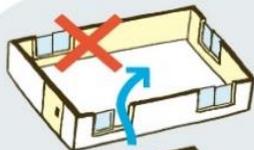
潜伏期間：3～6日

症状：発熱と口腔・咽頭粘膜に痛みを伴う水疱ができ、唾液が増え、手足末端、肘、膝、臀部等に水疱がみられるのが特徴。発熱はあまり高くないことが多く、1～3日で解熱する。

予防方法：接触感染を予防するために十分な手洗いをを行う。タオルの共用を避ける。

換気には感染症予防の効果だけではなく、集中力を高める効果もあります。教室内の二酸化炭素濃度が上昇すると、頭痛や集中力低下を引き起こす可能性があります。寒くなってくると換気をしたくないと思いますが、少なくとも休み時間ごとの換気は必ず行いましょう。

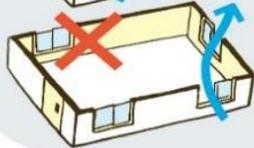
いい(11)くう(9)き!
11月9日は換気の日
換気のポイントは?



窓を1箇所開けただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)

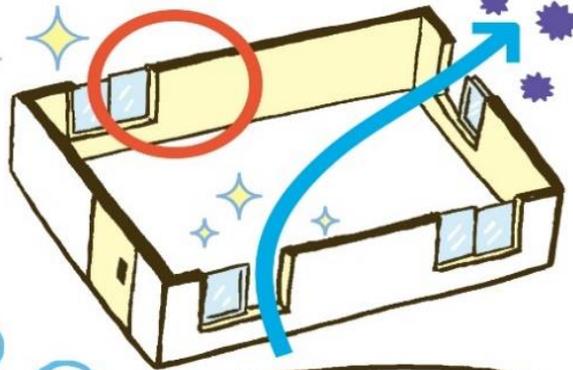


2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます!



風が入りにくいときは
 入口の窓は小さく開け、
 出口を全開にするとよい

カフェイン摂りすぎていませんか?

11月下旬には期末考査が控えています。眠気覚ましにコーヒーやエナジードリンクなどからカフェインを摂取している人も多いのではないのでしょうか?カフェインには「眠気覚まし」、「疲労回復」等の効果があると言われていますが、過剰に摂取すると「頭痛」、「吐き気」、「動悸」等の健康被害を引き起こす可能性もあります。カフェインの適切な摂取量を知り、自分に合った量の摂取を心掛けましょう。

製品・飲料の種類	カフェイン量	参考 ※製品の容量と(カフェイン量)
コーヒー	60 mg/100 ml	スタバツールサイズ: 350 ml (210 mg)
ウーロン茶	20 mg/100 ml	湯呑み茶碗: 150 ml (30 mg)
紅茶	30 mg/100 ml	ティーカップ: 130 ml (39 mg)
エナジードリンク	32~300 mg/100 ml	モンスターエナジー: 355 ml (142 mg)
眠気覚ましドリンク(清涼飲料水)	100~200/1本	睡眠打破: 50 ml (120 mg)
眠気防止薬(第3類医薬品)	93~167 mg/1錠	エスタロンモカ錠: (200 mg/回)

参考: 食品安全委員会 ファクトシート



日本ではカフェインの感受性に個人差が大きいことから1日の上限量は定められていませんが、米国食品医薬品局(FDA)では健康な大人で1日当たり400 mgまでと定められています。上記の飲み物だけではなく、チョコレート等にも多く含まれています。気づかない間にカフェインを多く摂取しているかもしれません。意識的に栄養成分表示を確認してみてくださいね!