

保健だより11月



R7.11.11 甲府商業高等学校 保健室

朝晩の冷え込みが強くなり、短い秋の終わりを感じます。10月後半からたくさんの行事があったため、その疲れが出ている人が多いようです。疲れているときは免疫力も低下するため、風邪や感染症にかかりやすくなります。2年生は修学旅行も控えていますので、一人ひとりが意識して感染症対策をしましょう。

感染症は予防できる! ~少しの意識で大きく変わる~

風邪や感染症が流行してくると、保健室ではこのようなセリフが聞かれるようになります。



週末、大切な大会があるのに、
どうしよう…

部活で風邪が流行って
いるから、それがうつったん
だと思います…



こんな時、保健室では、いくつか質問をしてみます。



Q. マスクはつけていないの？

A. マスクは嫌いだからつけていません。

Q. 寒そうに見えるけど、ブレザーは？

A. 動きにくくて重いから脱いでいます。

Q. 水分補給が大切だけど、水分はとっている？

A. 今日は飲み物を忘れて、まだ自販機で買ってないから飲んでいません。

さて、このやりとりを見て、何を感じましたか？

週末に大切な大会がある、部活で感染症が流行っているとわかっているのに、
「何も対策をとっていないな」と思いませんか？

もちろん、しっかり対策をとっていても、風邪や感染症にかかってしまうことはあります。

しかし、何も対策をしていなければ、ただ感染してしまうことを待っていることと同じです。

「行事がたくさんあったから、感染症が流行るのは仕方ない」
「これだけ流行していれば、自分がかかるのも時間の問題」



このような意識では、自分の健康を守ることはできませんし、大切な予定の前に体調を崩してしまつては、
結果的に自分が辛い思いをすることになります。

感染症は、予防することができます。厳しく聞こえたかもしれませんが、自己管理能力は今後みなさんが社会に出ていくうえで、とても大切な力です。今のうちから少しずつでもいいので、意識をして生活してほしいと思います。

具体的な予防法やポイントは裏面へ!⇒

感染症は予防できる！ ～予防法とポイントを押さえよう～

例年、1～2月にピークを迎えるインフルエンザですが、今年は流行時期が早まっており、すでに甲府市内の小中学校では学級閉鎖になっているところもあります。

ですが、感染症は全員が感染・発症するものではありません。予防することができます。

しっかり対策をして、「**今年は感染症にかからなかった！**」と言えるように意識していきましょう！

予防法① 手洗い・うがい

ポイント 「食事の前」「口・鼻・目に触る前」「人と接したあと」に石けんを使ってしっかり洗う。
⇒1回の手洗いでも、ウイルスや細菌の量がぐっと減ります！
⇒「手洗いしても手を顔に触ると効果が薄くなる」ことを意識する！



予防法② マスクの着用

ポイント 鼻と口をしっかりと覆うように正しく着用する。
⇒症状がある人は周囲にうつさないため、症状がない人は自分の身を守る意識で！
⇒特に人が多いところ、換気が不十分な場所では積極的に着用しよう！



予防法③ 体を冷やさない工夫

ポイント 食事・衣服・生活習慣などで体を温める工夫が免疫力アップにつながる。

食	事	しょうがやネギ、根菜類は体を内側から温めてくれる！ 飲み物は常温か温かいものが◎
衣	服	保温インナーや腹巻、タイツなど、中に着るものを工夫しよう！
生活習慣		お風呂はなるべく湯舟につかろう！運動不足の人は寝る前に軽いストレッチを！



番外編① 初期症状を見逃すな！

- ☑ 「少し喉がイガイガする」「体がだるいかも」と思ったら要注意！無理をするとあっという間に悪化します。マスクの着用や早めの受診、睡眠時間の確保などを意識しよう！

番外編② 予防接種の実施

- ☑ インフルエンザの予防接種は、接種してから効果が出るまで2週間程度かかるため、検討している人は早めの接種がおすすめ。
- ☑ 予防接種には、重症化や長引く症状を軽減する効果があります。絶対に感染症にかからないというものではありません。
- ☑ 注射が苦手な人には、鼻からスプレーする「フルミスト」という新しいタイプの予防接種もあります。フルミストは現在、18歳以下に使用が推奨されていますが、医療機関によって異なります。料金も注射タイプと異なることがありますので、気になる人はかかりつけ医に相談してみてください。

最後に

色々とお伝えしましたが、完璧に対策したと思っていても、感染症にかかることはもちろんあります。「大会があるから」「小テストがあるから」という気持ちもよくわかりますが、無理をして悪化してもいけませんし、周囲にうつすリスクもあります。体調が悪いときにはしっかり休むことも自己管理の1つです。自分の健康状態を見極めて、必要な選択ができるようになるとういことです。