

# 保健だより 12月号



## 元気に冬を過ごそう！

12月から冬休みにかけては、クリスマス・年末年始と、楽しい行事が盛りだくさんですね。また3年生は、これから自分の進路に向けて試験本番を迎える人もいるでしょう。この時期は体が疲れやすくなっており、風邪やインフルエンザなど感染症が流行する時期でもあります。体調を崩すとせっかくの休みも台無しです。自分で健康管理を心がけましょう。

## ☆インフルエンザの流行時期の到来です☆

<b>Q1 インフルエンザと風邪のちがいは？</b>		<b>Q3 インフルエンザにかからないためにどうすればいいの？</b>										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>かぜ</th> <th>インフルエンザ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>症状</td> <td>鼻水やのどの痛みなどの局所症状</td> <td>38℃以上の発熱や咳、のどの痛み。全身の倦怠感や関節痛などの全身症状</td> </tr> <tr> <td>流行時期</td> <td>1年を通してひくことがある</td> <td>1～2月に流行のピーク。4～5月に散発的に発生することも。</td> </tr> </tbody> </table>		かぜ	インフルエンザ	症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状	38℃以上の発熱や咳、のどの痛み。全身の倦怠感や関節痛などの全身症状	流行時期	1年を通してひくことがある	1～2月に流行のピーク。4～5月に散発的に発生することも。	感染経路を絶つことが大切です。 ●人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がける ●アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的。 ●普段から栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力をつけておくこと 予防接種も重要です。 ●予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。 ●ワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5か月ほどです。 ●また、流行するウイルスの型も変わるので毎年、定期的に接種することが望まれます	
	かぜ	インフルエンザ										
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状	38℃以上の発熱や咳、のどの痛み。全身の倦怠感や関節痛などの全身症状										
流行時期	1年を通してひくことがある	1～2月に流行のピーク。4～5月に散発的に発生することも。										
<b>Q2 インフルエンザはどうやってうつるの？</b>		<b>Q4 どんな症状が出たら病院へ行けばいいの？</b>										
飛沫感染と接触感染の2種類があります。 ●飛沫感染：感染した人がせきをするなどで飛んだ、飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込みウイルスが体内に入り込むこと ●接触感染：感染した人がせきを手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れウイルスが付着する。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入ること。		めやすとして、比較的急速に ●38℃以上の発熱 ●せきやのどの痛み ●全身の倦怠感 を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。 こういった症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。お年寄りやお子さん、妊婦さん、持病のある方、重症化のサインがみられる場合は、すぐに医療機関を受診してください。 ・周りの人にうつさないよう、マスクをして行くといいでしょう。 ・普段からかかりつけ医を見つけておくことも大切です。										

## ☆飲酒・喫煙のデメリット☆

### ①タバコの悪影響

タバコの煙に含まれる4000種類以上の化学物質の中に、体にとって有害な物質が200種類以上も含まれています。

#### 〈有害物質として有名なもの〉

- ニコチン（依存性が強い）
- タール（数十種類の発がん物質を含む）
- 一酸化炭素（血液中の酸素の流れを悪くする）

#### 〈こんなにある！タバコの害〉

- 体の様々な部分での発ガン
- 多くの臓器（循環器系・呼吸器系・中枢神経・感覚器系）での病気の発症
- ニコチン依存による禁煙の困難
- 肌や顔の老化  
（目尻や口のまわりに不快しわができる肌がくすむ、唇が乾燥する、白髪、歯や歯茎の変色、口臭）

※タバコは吸っている人だけでなく周りにいる人にも影響を及ぼしています。タバコの先から出る煙「副流煙」は、吸う人が体内に吸い込む煙よりも多くの有害物質を含んでいるからです。



\* 未成年者喫煙禁止法や未成年者飲酒禁止法など、子どもがたばこを吸ったりお酒を飲んだりすることは禁止されています。クリスマスや年末年始など、イベントの多い時季になりますが、誘惑に負けずにしましょう。

### ②アルコールが未成年に及ぼす悪影響

#### 〈身体的影響〉

- 脳の発達を妨害します  
脳が成長している時期のアルコール摂取により、脳の神経細胞が破壊され、脳萎縮をもたらします。
- 二次性徴を遅らせます  
アルコールは二次性徴に必要な性ホルモンに悪影響を及ぼします。
- 急性アルコール中毒になりやすくなります  
アルコールに慣れていないので、急にたくさんのアルコールを摂取すると酔いの影響が強くて、急性アルコール中毒になりやすいです。
- 内臓の病気を引き起こします  
脂肪肝や肝硬変、膵炎や糖尿病などの原因になります。

#### 〈精神的影響〉

- 学習意欲が低下します  
集中力が続かなくなり、学習意欲が低下してしまいます。
- 性格が変わります  
怒りっぽくなったりなどすることがあります。



#### 〈社会的影響〉

- 人を傷つける原因になります  
飲酒運転による交通事故や、暴力行為を起こしやすくなります。
- やる気をなくします  
勉強が嫌いになったり頑張ろうとする医師が無くなったりと、学校での生活を送れなくなります。

