

保健だより 12月号



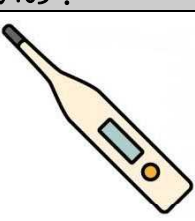


元気に冬を過ごそう！

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☆

<p>Q1 インフルエンザと風邪のちがいは？</p> <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。	<p>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？</p> <p>感染経路を絶つことが大切です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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めます 
	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。								
<p>Q2 インフルエンザはどうやってうつるの？</p> <p>飛沫感染と接触感染の2種類があります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。 	<p>Q4 どんな症状が出たら病院へ行けばいいの？</p> <p>めやすとして、比較的急速に</p> <ul style="list-style-type: none"> ●38℃以上の発熱 ●せきやのどの痛み ●全身の倦怠感 <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・周りの人にうつさないよう、マスクをして行くと良いでしょう。 ・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

- 〈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感がでる肌がくすむ、唇が乾燥する、白髪、歯や歯茎の変色、口臭）

②アルコールが未成年に及ぼす悪影響

〈身体的影響〉

- 脳の発達を妨害する
- 二次性徴を遅らせる
- 急性アルコール中毒
- 内臓の病気を引き起こす

未成年者喫煙禁止法や未成年者飲酒禁止法など、子どもがタバコ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。

〈精神的影響〉

- 学習意欲の低下
- 性格が変わる

〈社会的影響〉

- やる気をなくす
- 人を傷つける原因になる



☆健康コラム集☆

暖かくすごそう 冬の服装

★ポイント★
厚手を1枚ではなく、薄手のものを重ね着しよう

●中間着
ウールや綿のシャツ、セーターやカーディガンなど

★ポイント★
首や袖口が閉じていると体の熱が逃げにくい（手袋・マフラーでもよい）

★ポイント★
服と服のあいだに空気の間をつくる

●アウターウェア
防寒・防風性のあるもの

●インナーウェア
吸湿・速乾性のものがよい

着ぶくれはけがのもと注意しよう

部屋に入ったら、上着や帽子、手袋などは脱ごう

暖かくて気持ちいい～のにやけど？

ちょうどよい温度のもので、長い時間、からだにぴったりくっつけていると、皮膚の奥のほうに傷ついてしまいます。これが「低温やけど」です。



クリスマスや年末年始など、イベントの多い時期です。楽しいときこそ自分の生活をふり返し、健康に気をつけて過ごしましょう。

* 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。