

ほけんだより

令和4年12月1日
三木市立三木中学校
保健室 第9号

12月に入り、今年も残りわずかとなりました。皆さんにとって、今年はどうな1年になりましたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。

冬休みまであと一歩です。1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね。



コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？ 症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱～高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱～微熱	☹️	☹️	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある ☹️ … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぶ

手首 外に行くときは手袋を忘れずに

足首 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

感染性胃腸炎に注意しよう！！

ノロウイルス等の感染性胃腸炎は、1年の中で12月がピークと言われています。主な症状は、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱などで、症状がひどくなると脱水症状を起こしてしまう可能性があります。感染しないためにも、人にうつさないためにも、うがい・手洗い（石鹸で30秒以上）をしっかりと行いましょう。

感染性胃腸炎

ノタウイルス、ノロウイルス、アデノウイルスなどに感染することで起きる病気です。感染力が強く、予防が難しい病気です。

●感染経路

経口（糞口）感染、接触感染、食品媒介感染（生カキ、ウイルスに感染した生野菜など）があります。乾燥した吐物による空気感染もあります。

●症状

吐き気や嘔吐、下痢、発熱などが起こります。脱水症状も見られます。

●治療法

抗ウイルス薬はありません。脱水症状に対する水分補給や、体力の消耗を防ぐために栄養を補給することが中心になります。

下痢止め薬（止しゃ薬）は回復を遅らせるので、使用しないほうがよいでしょう。



回復しても要注意！

症状が落ち着いても、体からはウイルスが2～3週間程度排出されています。回復しても、便やおむつの取り扱いには、引き続き注意してください。

●予防法

感染の拡大を防ぐために、嘔吐物や便の処理と消毒を行ないます。

せっけんやアルコールによる消毒では十分ではありません。次亜塩素酸ナトリウムによる消毒や85℃以上1分以上の加熱が有効です。

タオル（バスタオル）を共有しないことも、感染予防のためには大切です。

受験生の皆さんへ =勉強のコツは「頭寒足熱」！=

「頭寒足熱」とは、頭を冷やし足を温める健康法のことをいいます。そうすることで、全身の血流がよくなり、冷え性や睡眠不足、かぜ予防に効果的であったり、心のバランスも整える効果があることから最高の健康法と言われています。これが勉強にも効果を発揮するのです！頭をあたためるとボーッとして学習の能率が下がりますが、頭部付近の温度をやや低めにした方が不快感が少なく、集中力が高まり学習などの能率も上がるという研究結果が出ています。

