

保健だより



12月 別府青山高校 保健室

本格的な冬がやってきました。冬はインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行する時期でもあります。これらの感染症に負けないためには、自分のからだは自分で守るという意識が大切です。毎日の健康管理をしっかりと行っていきましょう。

《インフルエンザに負けないからだを目指そう!!!》

【インフルエンザの何がそんなに恐ろしいの?】

- ①感染力が強い。1人感染すればすぐに周りの人うつる。
※インフルエンザウイルスは空気中にたくさんいます。
- ②高熱のため体力が落ち、合併症(肺炎や急性脳症など)を起こしやすい。
- ③小さな子どもやお年寄りだけでなく、体力のある大人もかかる。



【インフルエンザの特徴】

- ①急に高熱がでる。
(38~40℃くらい)
- ②からだのふしぶし(関節)や筋肉が痛い。倦怠感
- ③のどが真っ赤でヒリヒリ、目も真っ赤でウルウル。
- ④お腹の痛みや下痢、吐き気を訴える人もいます。



【インフルエンザの予防】

身体の中にウイルスを入れないことが1番ですが、ウイルスは空気中にたくさんいるのでそれは無理です。だからインフルエンザウイルスが体内に入っても、やっつけたり軽くすむようにすることが大切です。

- ①とにかく体力・抵抗力・免疫力をつける。(バランスのよい食事、しっかり睡眠、規則正しい生活、ストレスをためない等)
 - ②手洗い・うがいをする。(石けんをつけてよく洗い、しっかり洗い流す。)
(うがいをしてのどを潤すと、ウイルスが活動しにくくなります。)
 - ③換気(部屋の空気の入れ換え)をする。寒くてもウイルスがいなければ、インフルエンザにかかりません。
- ◎インフルエンザにかかったら…水分補給・栄養補給をし、ゆっくり休養すること
治療三大原則～安静・保温・栄養です。
早めに医療機関を受診して、症状をやわらげたり、合併症を防ぐことも大切です。



《インフルエンザワクチン(予防接種)について》

現在インフルエンザを発症して48時間以内では、解熱までの期間短縮が期待できる薬を使った治療ができるようになりました。「早めに」医師に診てもらうことが大切です。

しかし毎年インフルエンザにかかりきつい思いをする人や、日頃から体調を壊しやすい人などは、予防接種を受けるのもよい方法かもしれません。

予防接種は健康保険の適応外で実費となります。(医療機関により費用は異なります) ワクチンの効果が期待できる期間は、接種後2週間から5ヶ月程度です。ワクチンを接種すると「かからない」ではなく、重症化を予防する効果があると認められています。

特に修学旅行や受験を控えた2、3年生は考えてみてはどうでしょうか。受ける場合は、流行が始まる前の 12月中旬までがよい時期です。(かかりつけ医等に事前予約してください。)



☆ 誘惑の多い冬休み～負けない意志、断る勇気～タバコ

タバコの煙には、ニコチン・タール・一酸化炭素などの有害物質が含まれています。そのためタバコを吸い続けると、咳などの呼吸器症状や呼吸機能の低下をおこします。

また喫煙時期が早いほどがんや虚血性心疾患の発生と、それによる死亡率も高くなります。ましてや成長途中の高校生がタバコを吸うと、その身体への影響は計り知れません。



タバコには依存性があります。ちょっとした興味や友達に勧められても、絶対に誘いにのらず、はじめから吸わないようにすることが大切です。

タバコはなかなかやめられない! 最初から吸わないようにしましょう!

タバコを吸わない人も、タバコの煙で汚れた空気を吸うことによって、喫煙と同様に健康を害する恐れがあります。主流煙は喫煙者が吸口から肺に入れる煙、副流煙はタバコの先から出る煙ですが、有害物質は主流煙より副流煙に多く含まれています。(でもだからといって吸った方がよいという理由にはなりません!) タバコの煙はできるだけ避けるようにしましょう。

