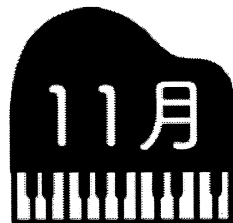


保健だより



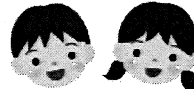






日田三隈高校 保健室

段々と冬の気配が感じられるようになりました。気温が下がると体調を崩しやすくなります。学校は、思った以上に気温が上がらない日があります。制服の下に、温かい下着やインナーを着るなど、寒さ対策を万全に行ってください。いつも以上に体調に気をつけ、充実した毎日を通しましょう。

免疫力アップで強い体づくり

寒さ対策・感染症対策の1つとして、「免疫力を高めること」があります。免疫力とは、「体に侵入した細菌・ウイルスなどの病原菌を追い出して、体を守ろうとする力」のことで、わたしたちの健康を支える大切なものです。免疫力を高め、感染症シーズンを乗り切りましょう!!

<p>睡眠</p>  <p>人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜更かしをすると交感神経の働きすぎでバランスが崩れ、免疫力が下がります。早寝早起きが免疫力アップの基本!</p>	<p>運動</p>  <p>運動をすると筋肉の発熱で体温が上がり、血行が良くなります。無理をせず、自分のペースで適度な運動を生活の中に取り入れましょう。</p>
<p>笑う</p>  <p>笑うと免疫細胞の働きを活発にします。さらに、笑えば血行が良くなり、ストレスに関するホルモンが減って、心が穏やかになるなどの効果があります。</p>	<p>入浴</p>  <p>ゆっくり入浴することで、身体を芯から温め、全身を心地よくほぐしながら免疫力を高める良い方法です。38~40℃ぐらいのお湯に、20~30分ゆっくりつかると良いでしょう。</p>
<p>食事</p>   <p>バランスの良い食事を三食とりましょう。生徒たちはよく、甘いお菓子や飲み物をもってきていますが、脂肪や糖分のとりすぎに注意しましょう。また、朝ご飯は1日のエネルギーとなります。朝ご飯をしっかり食べて、良い1日の始まりにしてください。</p> 	

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の

違いについて

先日、生徒からインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の違いを質問されました。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は、両方とも伝染性の呼吸器疾患ですが、それらは異なるウイルスによって引き起こされます。確かに、多くの特徴を共有していますが、2つの間にいくつかの重要な違いがあります。

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
症状の有無	ワクチン接種の有無などによりある程度の差があるものの、しばしば高熱を呈する。	発熱に加えて、味覚障害、嗅覚障害を伴うことがある。
潜伏期間	1~2日	1~14日(平均5、6日)
無症状感染	10%(無症状患者ではウイルス量は少ない)	数%~60%(無症状患者でもウイルス量は多く、感染力が強い)
ウイルス排出期間	5~10日(多くは5~6日)	遺伝子は長期間検出するものの、感染力があるウイルスの排出期間は10日以内
ウイルス排出ピーク	発熱後、2、3日後	発病1日前
重症度	多くは軽症~中等症	重症になり得る
致死率	0.1%以下	3~4%
ワクチン	使用可能だが季節ごとに有効性は異なる。	開発中であるものの、現時点では有効なワクチンは存在しない。
治療	治療薬あり。(オセルタミビル、ザナミビル、パラミビル、ラニナミビル、バロキサビル、マルボキシル)	軽症例については、確立された治療薬はなく、多くの薬剤が臨床治験中。
ARDS(急性呼吸窮迫症候群)の合併	少ない	しばしばみられる

今後も情報は変化をします。常に新しい情報を確認してくださいね。

【参考：一般社団法人日本感染症学会提言 今冬のインフルエンザとCOVID-19に備えて
インフルエンザとCOVID-19の相違 2020.10.1 変更】

お願い

各健康診断のお知らせ(受診のすすめ)を該当者に配布しています。まだ受診していない生徒がいましたら、なるべく早く受診し、結果報告書を学校へ提出してください。よろしくお願いいたします。