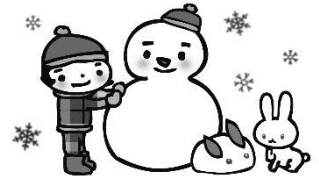


# 保健だより 1月号



大分県立大分豊府高等学校  
保健室

新年を迎えてから日がたつのは早いものですね。3年生はセンター試験も終了し、二次試験に向けて受験勉強に励んでいることと思います。頑張ってください。さて、豊府高校では感染症が流行しています。日頃から手洗いうがい、睡眠時間確保など予防を心がけましょう。かかってしまったら、無理をせず、決められた期間はゆつくりと休養をとってください。



## 保健室からのお願い

インフルエンザの流行が続いています。再度、出席停止期間について確認をお願いします。  
**「発症後 5 日を経過し、かつ解熱後 2 日を経過してから」**登校可能です。  
※「発症」とは…発熱した日は「0 日目」となります。発熱した日の翌日から「1 日目」と数えます。



## 本当にかぜ?

### こんな感染症にも注意

体調をくずして、せきやくしゃみ、発熱があるとき「かぜだから大したことない」と油断して、あるいは面倒がって、医師の診察を受けずに済ませる習慣がついていませんか?  
この時季に流行するインフルエンザをはじめ、とくに初期において、かぜと似た症状が出る感染症があります。もし、いつもと違うと感じたら、念のため早めに医療機関で受診することをおすすめします。

何かおかしいかな?



#### インフルエンザ

高熱 (38°C以上) のほか、関節痛・筋肉痛、倦怠感などの全身症状があります。

#### マイコプラズマ肺炎

痰を伴わない乾いた咳が夜に激しく出たり、長期間にわたって続いたりします。

#### 結核

長引くせきや熱、体重減、寝汗などの症状から、進行すると息切れや血まじりの痰などが出ます。

寒さで固まりがちな体をほぐしましょう!

## とにかくカラダを動かそう



# 「しもやけ」について

## 起こる原因

寒くなると血管が収縮し血液の循環が悪くなります。特に体の末梢にあたる場所（手や足の指先）は血液からの栄養が届きにくくなってしまいます。またきつい靴で足先をしめつけたり、ぬれたままの手袋や靴下をつけていると、その水分が蒸発する際に急激に皮膚が冷えるため、しもやけが起こりやすくなります。そのほか、1日の気温差が10℃以上あるなど寒暖差があると起こりやすくなります。



しもやけはムズムズとかゆくなるため、気になって授業に集中できないなど悪影響を及ぼします。さらに悪化すると水疱ができたり、腫れ・出血などが起こります。早めの対処で悪化を防ぎましょう。

## 予防・対処法

- ・足先や手先をぬれたままにせず、早めにふき取る。（手や足に汗をかきやすい人も要注意）
- ・防寒グッズ（手袋・厚手の靴下、耳当て）を使う。
- ・お風呂に入ると体が温まり、かゆみが強くなります。しもやけ用の軟膏を塗ってかゆみをおさえましょう。あまり強くマッサージをすると水疱ができる事もありますので控えめに。
- ・きつめの靴や靴下、手袋をさける。
- ・ビタミンEには血管をひろげて血流を良くする効果があるそうです。積極的に取りましょう。（アーモンドや大豆、卵黄などに多く含まれています）

## 低温やけどとは

カイロ湯たんぽなどの「体温より少し高いくらい～60度以下の熱源」を長時間同じ場所に当て続けていることで起こります。低温やけどは痛みを伴わず気づかない場合が多いので注意が必要です。やけどは「時間×温度」の関係で発症するそうです。たとえば44℃では3時間、46℃では30分～1時間、50℃では2～3分接触し続けているとやけどを発症するそうです。

寒い季節はまだまだ続きますので、暖房器具は上手に利用して寒さを乗り切りましょう

