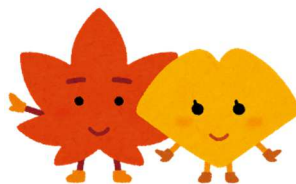


ほけんだより



令和4年10月24日
山梨県立中央高等学校
保健室発行 NO.7

冬の始まりを感じるような日も増えてきました。この時期は、日中との寒暖差が大きい季節です。空気も乾燥してくるこれからの季節は、ノロウイルスやインフルエンザなどの流行が心配されます。全国的にもコロナ感染者数も少なくなってきましたが、気を緩める事なく体調を崩さないように、規則正しい生活やバランスの良い食事をとるように心がけましょう。

～ 新型コロナウイルスとインフルエンザ ～

新型コロナウイルスもインフルエンザも感染力が強いです。体調の変化に注意し、もしかしたら…と思った時は、無理をせずに学校を休み、医師の診察を受けてください。

【 新型コロナウイルス 】

- 潜伏期間 1～14日（ほぼ置き換わった最新のBA.5型は2.4日）

症状を自覚しないうちに、広めてしまうことがある。

- 主な症状(BA.5)

・発熱、空咳、全身のだるさの他に症状も多様
・味やにおいを感じない。

- 対策

新型コロナウイルスの心配がある場合は、かかりつけ医に電話で相談、かかりつけ医がない場合は専用の相談ダイヤルに連絡、相談すること。

055-237-8952(甲府市在住・24時間)

055-223-8896(甲府市以外在住・24時間)

【 インフルエンザ 】

- 潜伏期間 1～4日（平均2日）

- 主な症状

・咳や鼻水、のどの痛みなどの風邪に似た症状
・高熱や全身のだるさ、食欲がなくなる
・頭痛、関節痛、筋肉痛。

- 対策

ワクチン(予防接種)があります。予防接種をしても絶対にインフルエンザにかからないということはありません。重症化しにくいという利点があります。

発症から48時間以内に

抗インフルエンザ薬を投与することで、熱が下がるまでの期間を短縮できます。



新型コロナウイルスが流行し2020年、2021年とインフルエンザの大きな流行はありませんでしたが今年社会全体の集団免疫が獲得されていない事と感染予防対策が緩和されてきている事から、**流行が予測**されます。

マスクの着用、手洗い、うがい、手指消毒など

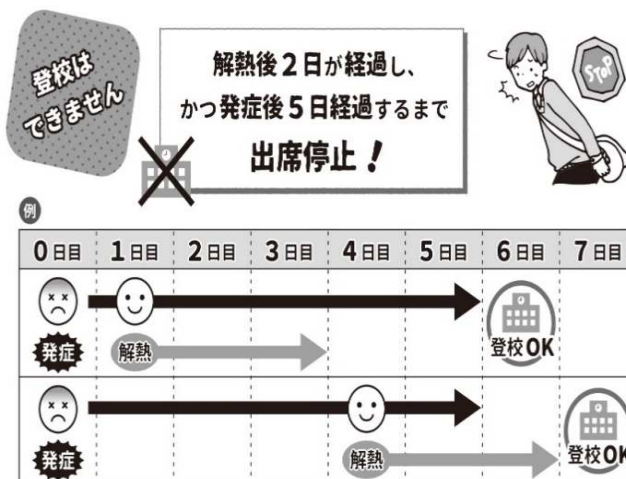
今までの感染対策を引き続き徹底しましょう。

寒い日もありますが、1時間に1回5分～10分(1時間に2回、5分ずつはより効果的)換気しましょう。

中央高校は多くの人で机を共有することが多いので、**自分の手をこまめに消毒したり、使った机を消毒したり**するように心がけましょう。

インフルエンザの出席停止期間

※登校時には登校許可証が必要です。



解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

遠足を楽しむ心得4箇条



文化祭、教育祭が終わり、いよいよ遠足「THE ENSOKU」が 11月11日(金)に控えています。最後まで心から楽しんで遠足に参加できるように、コツを紹介していきます！



- ① **乗り物酔いしやすい人**は乗車 30 分前に酔い止めを内服しておこう！行きと帰りの 2 回分忘れずにね！
- ② **頭痛や生理痛が辛い人**はもしもの時の為に痛み止めを持って行こう！
- ③ **日頃から定期的に内服しているお薬がある人**はしっかり内服して体調を整えておこう。
- ④ 遠足先で急な受診が必要になった時の為に**保険証を持参**しよう。

そして、遠足中に具合が悪くなった時は我慢せず近くにいる先生に声をかけよう！



それぞれの思い出に残る素敵な遠足となるようしっかりと準備していきましょう。



頭痛やだるさを引き起こす冬バテ



最近保健室に頭痛や体のだるさを訴えて保健室に来る生徒さんが増えています。今年の夏の終わりは急に寒くなり寒暖の差が激しい日が続いた事もありました。こうした気候は自律神経が乱れて体調が悪くなりやすいです。

寒さによる自律神経の乱れを防ぐために

体の外から冷やさない

首の後ろ、おなか、足首を冷やさない。特に3つの首と呼ばれる「首」「手首」「足首」は重点的に温める。



体の中から冷やさない

暑いときでなくても、不調を感じているときは冷たいものはできるだけ控えましょう。



冷えた体を温める

最も簡単に体を温めることができるのが入浴。自分が気持ちいいと感じる温度の湯船にざっと浸かるだけでもよいです。



冷えない体をつくる

筋肉を使うと体の隅々まで血液が行き渡るようになり体を温めてくれます。筋肉の約7割が下半身にあり、鍛えると効率良く温まります。お勧めはスクワットですが、歯磨きの時につま先立ちでも効果あり。



好きな事やリラックスする事も自律神経を整えるのに大切なことです。上手に息抜きしましょう♪