



ほけんだより



令和5年1月12日
山梨県立中央高等学校
保健室発行 NO.10

あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりましたね。今年の十二支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に当てはめたものですが、ウサギのぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。

新型コロナウイルスの動向

流行しているウイルスは第7波と変わっておらず、全国の感染者の報告数は去年夏の第7波のピークには届きませんが、全数把握がしっかりと行われなくなり、実際には第7波を超えるような感染が起きているのではないかと専門家も慎重に行動するよう呼び掛けています。また、山梨県内では2023年1月6日には山梨県内過去最多の2201人の新型コロナウイルスの感染者が確認されました。感染拡大第7波だった2022年8月18日の1662人を32%上回り、過去最多を更新もしています。引き続き手洗い・消毒・換気を心がけましょう。

お正月気分は抜け出せましたか？

学校モードに切り替える

ジャンプ！

ステップ

ホップ

ま ずは生活リズムを整えよう。コトは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。

ご ロゴロ過ごしたり、お菓子をだらだら食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。

今年の目標

学 校モードの生活リズムができたなら、あとは目標に向かってジャンプ！もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。

寒くても換気しよう

換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。

感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。

アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。

換気のポイントは“空気の流れ”

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

ここがポイント

短時間でもいいので換気する

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

適切な風邪薬の使い方



冬は空気が乾燥し、気温の低下と共に体温と免疫機能も下がり風邪を引きやすい条件が揃った季節でもあります。風邪を引いたら風邪薬を飲むというのが日常ですが、風邪薬との付き合い方を見直してみませんか。



Q「風邪は薬で治せるの？」

A.風邪薬は症状を和らげるためのもの。使う場合も症状に合ったものを選びましょう。



「風邪は自然に治るもの」です。風邪薬はこれらの症状を和らげてくれる程度で、飲んだからといって早く治るわけではありません。まず風邪とは何かを考えてみると医学的に風邪は「**自然に良くなるウイルス性の上気道感染症**」とされています。人間は生涯で平均200回ほど風邪を引くといわれています。また風邪を引き起こすウイルスは200種類以上存在します。これらのウイルスに共通して効果のある抗ウイルス薬ができれば、真の風邪薬となります。世界中が新型コロナウイルス感染症の対応に苦戦しているように、ウイルスを倒す抗ウイルス薬を作ることはとても難しいようです。



Q「風邪薬を使用する上で大切なことは？」

A.「風邪の症状を薬でゼロにしよう」と思わないことです。症状は風邪を治そうとする体の防御反応です。



例えば・・・

熱が出る⇒ウイルスが増えるのを抑えるため



せきや鼻水が出る⇒体内に入った微生物やウイルスの死骸を外に出すため



症状を止めてしまうと、かえって症状が長引いたり、こじらせてまた別の感染症を引き起こしたりする可能性があります。

風邪薬を使用する場合は副作用(薬が原因で身体に好ましくない症状が出てしまうこと)を小さくする為に、せき・鼻水・のどの痛み・熱などの症状のうち、特に強く表れている症状2つにピンポイントで効果があるものを選ぶことをお勧めします。



また、一見いつもの風邪かと思える症状が実は肺炎や中耳炎、副鼻腔炎、扁桃炎などの細菌感染症を発症している場合があります。以下の危険な疾患のサインを見逃さないようにしましょう！



① 呼吸が苦しい ② 「ほお」が痛い ③ のどが痛くて口が開けにくい



早めに医療機関を受診を



普段から規則正しい生活・栄養・睡眠をしっかり取って風邪に負けないからだを作りましょう！