

ほけんだより



令和6年2月2日
山梨県立中央高等学校
保健室発行 NO.10

旧暦では2月を「如月(きさらぎ)」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着(きさらぎ)」、季節が陽気になり始める「気更来(きさらぎ)」などがあります。厳しい寒さが続いているようですが、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。今年の花粉症の様子も気になりますね。春はもうすぐそこです。近づいてくる新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

コロナ737人インフル超え



本校でもとても増えています！ 嚴重警戒が必要です！

新型コロナウイルス患者報告数が前週比 1.36 倍で 9 週連続増加

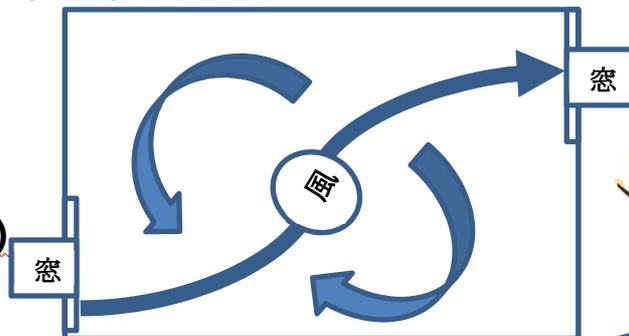
山梨県内で1月22日～28日に報告された新型コロナウイルスの新規感染者数は737人、1医療機関あたりの平均は17.98人だったと発表されています。インフルエンザの感染者数を2割程度上回っています。前週と比較するとコロナは131人増え、1医療機関当たりの感染者数も3.20人増加しています。2月1日現在で公立学校も2校が閉鎖措置をとっています。専門家は従来より感染力が増した変異株の広がりを踏まえ、手指消毒や定期的な換気の徹底を呼び掛けています。県感染症対策センターのメンバーは「オミクロン株派生型 JN・1」が感染の拡大を引き起こしていると分析。ワクチン接種済みの人も罹患したことのある人でも感染する恐れがあるそうで、定期テストに備えて十分な感染対策に努める必要があります。

インフルエンザ感染者数601人、3週ぶり減

1月22日～28日に報告した山梨県内のインフルエンザ新規患者数は601人で、1医療機関あたり14.66人だったと発表しています。感染者数は前週より180人減り、1医療機関あたりの感染者数も4.39人減少しています。感染者数の減少は3週間ぶりです。一方、県CDCと甲府市は2月1日、インフルエンザの欠席者が相次ぎ、県内の13小中学校が1月22日～2月2日の間に閉鎖措置をとると発表しています。

もう一度感染対策を振り返りましょう！

- ① 手洗い・消毒
- ② 換気
- ③ 三密回避
- ④ マスク着用(咳エチケット)



大切な定期試験期間

万全の体調で乗り越えていきましょう！



・窓は2か所開ける。できれば対角線上に！
目安としては1時間に2回、数分間窓を全開にしましょう。

サルコペニアを知っていますか？

「加齢とともに筋肉が萎縮し、自立した生活が送れなくなるサルコペニア。近年、サルコペニアを予防するためにも若いころ(中学・高校生期)の運動が大切であることがわかってきました。」

定期的な運動の実施は、心疾患、2型糖尿病、がんなどの予防にもつながり、うつ症状や不安の軽減、認知力低下の防止、記憶力の向上といった効果も見込むことができるとWHOは発表しています。

WHOの「身体活動および座位行動に関するガイドライン」に関する青少年への推奨事項を紹介します。

At least **60** minutes a day

少なくとも週全体で1日60分
中高強度の有酸素性の身体活動

On at least **3** days a week

上記に加えて少なくとも週に3日高強度の有酸素性の身体活動とともに筋肉及び骨を強化する身体活動を週に3日以上組み込む

LIMIT

座っている時間は最小限に留めるべきである。特に娯楽目的でデジタル機器のスクリーンを見ている時間を少なくすべきである

※「中強度」とは早歩き、犬の散歩、山歩きなどの運動、「高強度」とはジョギング、かけ足、ジャンプなど小さな行動から、まずは初めてみましょう！ you tube でエクササイズ動画を探してみても良いですね☆

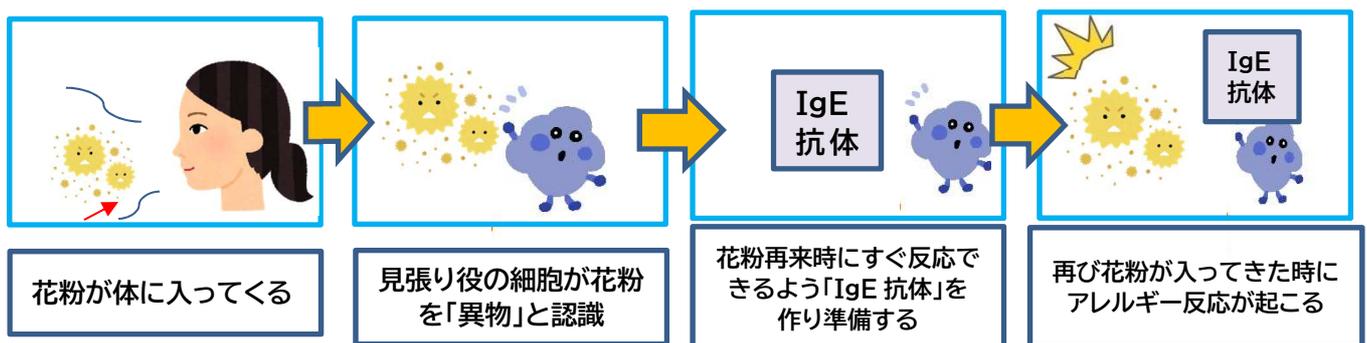
引用文献：吉原利典(2019)「若い頃の運動経験はどのように活かされるのか？サルコペニアの予防につながる筋肉の萎縮メカニズム解明を目指して」<https://goodhealth.juntendo.ac.jp/sports/000215.html>



みんなが知っておきたい！花粉症との付き合い方

花粉症のメカニズム

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻詰まりを起こします。風邪に比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方、夕方に出やすいという特徴があります。

その他の症状

せき、のどのかゆみ、目の痒み・充血、肌荒れ、頭痛など



1. 入れない(花粉が侵入するのは主に目や鼻、口です。花粉症用メガネやマスクでガード)
2. つけない(花粉が付きにくい綿素材や化学繊維素材の服を選びましょう。)
3. 落とす(服についた花粉は玄関先で落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流す)