



令和5年2月10日発行 水戸市立笠原中学校 保健室 No.10

2月の保健目標

心の健康を考えよう。

インフルエンザが流行しています。

今年は、昨年度に比べて、インフルエンザに罹患する生徒が増えています。症状は、新型コロナウイルス感染症もインフルエンザも見分けはつきにくいですが、発熱や倦怠感を強く感じているようです。どちらも出席停止となります。もし、罹患した場合にはゆっくり休んで回復に努めましょう。



	新型コロナウイルス	インフルエンザウイルス
感染経路	飛沫感染, 接触感染	飛沫感染, 接触感染
潜伏期間	1~14日	2~5日
症状	発熱, 倦怠感, 味覚の異常, 息切れ等	発熱, 倦怠感, 頭痛, 悪寒, 筋肉痛等
出席停止の期間	発症日を0日として7日間経過し, かつ症状軽快後24時間経過するまで	発症日を0日として5日間を経過し, かつ解熱後2日を経過するまで

インフルエンザはやってきます!

インフルエンザの特徴は

- 高熱
- 寒気
- 全身痛

普通のかぜ症状と合わせてこのような重い症状が現れます……

部屋の加湿を心がけ、あたたかくして早く休む。

かかったかな...? と思ったら……

医師の診察を受ける

インフルエンザと診断されたら出席停止となります。

予防の心がけを忘れずに

- 手洗い
- うがい
- しっかり睡眠
- 湯冷めの注意
- バランスのよい食事
- 換気
- 体を動かす
- 心混みをさける

のどの乾燥をふせよう

のどの粘膜が乾燥すると、はたらきが弱くなり、ウイルスや細菌に感染しやすくなってしまいます。

- マスクで乾燥をふせよう
- 水分をとってうるおそう

1月は、雪がちらつく日もありましたが、2月になり、晴れた日の昼間は、暖かさを感じる日も出てきました。花粉症の人にはつらい季節になりました。今年の花粉は前年に比べて「非常に多い」と言われています。早めに対策をしましょう。症状が辛い人は、医療機関を受診して適切な治療を受けることをおすすめします。

受験生、応援しています。

朝早く登校したり、休み時間に学習する姿が印象的な3年生。いよいよ高校入試ですね。緊張すると、頭痛や腹痛があったり、月経痛の場合はどうしようと悩んでいる人も多いようです。体調管理のコツは、「いつも通り」+「ちょっとの備え」です。試験の直前に特別なことをすると、脳も体もびっくりしてしまいます。生活リズムが夜型の人は、そろそろ朝型の生活に切り替えるようにしましょう。



いつも通りの生活を

- 早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。
- 授業と休み時間のメリハリをつけましょう。
- 友達と楽しく過ごしましょう。(笑顔はストレスを軽減する効果があります。)
- 体調が優れないときや、気持ちが落ち込んでいるときは、まずはゆっくり休みましょう。(必ず回復するので、心配しすぎない。)

必要な人は、持っている安心

- 頭痛等でいつも飲んでいる薬がある人は、持っておく。
- 花粉症の人は、ティッシュを多めに持っておく。(必要なら、目薬も)
- 月経が心配な人は、生理用品を持っておく。
- 緊張しやすい人は、ホッカイロを持っておく。



受験生のみなさんへ 夜型と朝型、どちらが効率的かな?

夜型 夜遅くまで勉強 → 朝はギリギリまで寝ている → 朝食がとれない → 脳が自覚せず、頭がぼーっとしている

朝型 早めに寝る → 早朝から勉強 → 朝食もしっかりとる → 脳が十分に目覚め、体温も上がって集中力アップ