

保健室だより

2023.11月発行 和工定保健室

11月は、寒さもましてくる。
文化祭、球技大会と行事が予定されています。
参加して高校生活を楽しみましょう。

インフルエンザが猛威をふるい始めますので、健康にいつそう気をつけましょう。



インフルエンザの症状

普通のかぜ		インフルエンザ
徐々に	発病	急に（1～3日）
鼻づまり 鼻みず のどの痛みから始まる	始まり方	悪寒 全身だるさ 全身の痛みから始まる
38℃以下が多い	発熱	39～40度の高熱
軽い	全身の痛み	強い
軽い	悪寒	強い
軽い	全身倦怠	強い
はじめに起こる	鼻水	後から起こる
軽い	咳	強い
はじめに起こる	咽頭炎	後から起こる
ない	目の充血	ある
軽い	感染性	強い
主にライノウイルス	病原	インフルエンザウイルス

感染経路は飛沫感染と接触感染です。

感染経路は、咳きやくしゃみによる飛沫感染です。飛沫とともに飛び散ったウイルスが呼吸器に侵入して感染が起こります。また、ウイルスの付着したものを触った手で口や鼻を触ることで感染する接触感染もあります。

原因は、寒くなるとのどや鼻の粘膜に充分血液がゆきわたらず抵抗力が落ちます。

そのためウイルスなどが口や鼻から入りやすく、また増えていくのです。

驚異的な、インフルエンザウイルスの増殖スピード ウイルスを鼻や喉から吸い込むと、1個が8時間後には100個、16時間後には1万個、24時間後には100万個になります。



予防対策

- ① 飛沫感染対策→人と距離をとる・マスクをする・外出を控える
- ② 接触感染対策→手洗いの徹底（外出後・食事前・トイレの後・不特定多数が触れた場所や物に触った後）
- ③ 流行前のワクチンの接種………**集団での大流行を防ぎます！！重症化になりません！！**

個人差はありますが、予防効果持続する期間は接種後2週間後から5か月程度とされています。
医師と相談し計画的に接種する日をきめておきましょう。

インフルエンザにかかったら



早めに医療機関に行き治療を受け、医師の指示に従いましょう。

インフルエンザにかかったら学校に届けを出して、主治医の許可が出るまで家庭で安静にしてください。これは、法律で定められた「出席停止」で欠席扱いにはなりません。

学校には「インフルエンザ罹患申出書」の提出が必要です。主治医の証明をもらってください。

登校する時は必ず、主治医の許可を得てからにしてください。



この季節、進路で悩んだり、試験(入試・就職)で不安になったり、深く考えてストレスになったり、季節の変わり目で体調不良になる人がいます。

ストレスとプレッシャー対策

ストレスは、不快な刺激に対して、からだが生ずる反応です。



原因 環境(暑さ、寒さ、騒音、におい)・からだ(疲労、痛み、発熱、体調不良)
心(怒り、悲しみ、不満、不安、あせり)

症状 頭痛・胃の痛み・下痢・肩こり・食欲がない・イライラ・眠れない

プレッシャーは圧力、圧迫、精神的な圧力を指す事が多いです。

原因 周囲の期待・高すぎる目標

症状 胸がドキドキ・息切れがする・汗が出る



ストレスやプレッシャーの原因は、人によって、また、その時の状況によって異なります。

立ち止まらず、まずは対策(行動)をしましょう。

不安はゼロにはならないけど、対策(行動)により 必ず軽減します！

対策(行動)

- ① 話をする。相談する。(思っていることを話すことで心が軽くなります。)
- ② 気晴らしや息抜きをする。(楽しんで夢中になれるもの)、休息(軽い運動、おしゃべり散歩など)
- ③ 考え方を見直す。(人により考え方の癖があります。癖を知って考えを変えてみる。)
- ④ 生活を見直す。(身体が元気であることが心の元気に繋がります。特に食事は心の元気に繋がります。)



感染症対策を継続しましょう。

和歌山県にインフルエンザ注意報発令中です。

「換気」

「石けんによる手洗い」

「咳エチケット」

