

ほけんだより

- 2月号 -

唐津西高校保健室 2023



暦の上では冬から春に季節が変わる「立春」ですが、今年は2月4日です。暦の上では「春」と言っても、まだまだ寒く乾燥した日が続きます。防寒、加湿対策をとり、体調管理に気を付けて過ごしましょう！！また、コロナも全国的に増えています。感染症対策もしっかりしましょう！！

風邪とインフルエンザ、新型コロナはどう違うの？

毎年流行する風邪やインフルエンザ、さらに新型コロナウイルス感染症と、自分や家族の健康にとって気になることばかりです。風邪とインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症は原因や症状など似ているようで経過と予後は少しずつ異なってきます。「自分は大丈夫」と油断していると重症化してしまうこともあるので注意が必要です。今回は風邪とインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の違いについて紹介します。

	風邪	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
感染性/感染経路	あまり強くない/接触感染・飛沫感染	強い/接触感染・飛沫感染	非常に強い/接触感染・飛沫感染・エアロゾル感染の可能性あり
症状が現れはじめる部位	局所(鼻やのどなどの上気道が中心)	局所のほか全身症状が現れることも多い	局所のほか全身症状が現れることも多い
症状の現れ方	ゆるやか	急激	ゆるやかだが急激に重症化、肺炎を合併することも多い
発熱	37℃～38℃(微熱の場合が多い)	高熱(38℃以上の急激な発熱)	37.5℃以上の発熱が4日以上続くことが多い
主な体調の変化	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、咳、喉の痛みなど上気道の症状が中心	関節痛、筋肉痛、頭痛、悪寒などの全身症状が急激に現れる	発熱や咳などの初期症状は風邪やインフルと見分けがつきにくい。その他に頭痛や倦怠感、食欲不振などの味覚・嗅覚障害が現れることもある
治療方法	痛みや不快な症状を和らげる対処療法が中心	対処療法に合わせて抗インフルエンザ薬を使用	対処療法が中心。肺炎に進展した場合、抗ウイルス薬、血栓予防の抗凝固薬、免疫の暴走を止めるステロイド薬を適宜使用し、集中治療や人工呼吸器など
治るまでの期間	多くは1週間程度	多くは1週間程度	軽症であれば5～7日程度

基本的な感染予防の仕組みは同じ

風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症に共通しているのは、いずれも「**接触または飛沫を介した感染症**」であることです。咳やくしゃみでウイルスや細菌などの原因物質を含む飛沫を飛び散らしたり、飛沫のついた手であちこち触ったりすることで感染を広げてしまいます。**マスクやうがい、手洗いやアルコール消毒**などで原因物質を寄せつけないようにする、**不要不急の外出を避けて「3密」をつくらないようにする**ことが予防には有効です！



花粉と「接触しない」ために・・・



くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみ・・・ともうすぐ花粉症の季節がやってきます。例年のピークはまだ先ですが、少しずつ準備をしていきましょう。症状をおさえるために、まずは花粉とできるだけ『接触しない』ようにすることが大切です。

花粉症予防のために・・・



出かける時はマスク
やメガネをつける



外から帰ったら、
うがいや洗顔をする



ツルツルした素材
の服を着る



玄関の前で花粉を
払い落とす

花粉症クイズ

- ①花粉が多く飛散する年は？
- ②室内に持ち込まれた花粉を掃除するのにより効果的なアイテムは？
- ③日本人の4人に1人は花粉症である？

《正解発表・解説》

①花粉は 25℃の冷夏では成長はしませんが、猛暑になると急激に成長します。なお、雨量にも影響を受け、長雨になると花粉は減少し、空梅雨になると花粉は多くなります。ということで猛暑の翌年は花粉の飛散量が増えるサインです。

②花粉は空気より重いため室内に持ち込まれると床やカーペットに付着しているといわれています。空気清浄機は近くで舞っている花粉は除去できますが吸い込む力が弱いので離れた所にある花粉には効果がありません。掃除機は床に落ちた花粉を吸い込むことができます。ただし、舞い上がった花粉は吸いこめないで掃除機の排気で花粉を舞い上げないように掃除をすることが大切です。

③日本人の4人に1人は花粉症だといわれています。日本の花粉症患者のうち多くはスギによる花粉症です。

今年の花粉症の飛散量は全国的に非常に多くなる見込みだそうです。早めの予防対策を心がけましょう。

〇◎ 緋判書② 虫歯の暑黙① ㇿ景

冬のあったか～い睡眠 NG 集



NG 靴下をはいて寝る

人は深部体温を下げるために手足から熱を逃がしています。深部体温とは脳を含めた内臓の体温である深部体温が下がることで眠気が高まり自然な睡眠へと導かれます。しかし、靴下を履いたままだと足からの放熱ができず、深部体温が下がりにくいです。寝る時は靴下は脱いでおきましょう！

NG 寝る直前のお風呂

寝る直前の入浴は、深部体温が上がり寝付きにくくなります。入浴は寝る 60～90 分前に 38～40℃のお湯につかりましょう♪

2月のスクールカウンセラー来校日

2月の来校日は、①2月14日(火) 8:30～12:30
②2月21日(火) 13:30～17:30

保護者の方の相談も受け付けています
ご希望される場合は担任または保健室、
教育相談室までお知らせください♪