

あけましておめでとうございます。今年もみなさんが、1年間健康で元気に過ごせることを願っています。

さて、冬休みは楽しく過ごせましたか？冬休みで生活リズムが崩れ、免疫が低下している人も多いのではないのでしょうか。昨年の12月よりインフルエンザA型が流行しています。1月も引き続き流行が予測されます。自身の生活リズムを見直し、免疫を高めるとともに、校内での感染予防にも努めましょう。

インフルエンザ

風邪

の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法



規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

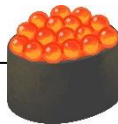
□潜伏期間：平均2日（1~4日）

□感染経路：飛沫感染、接触感染。

□出席停止期間：発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。

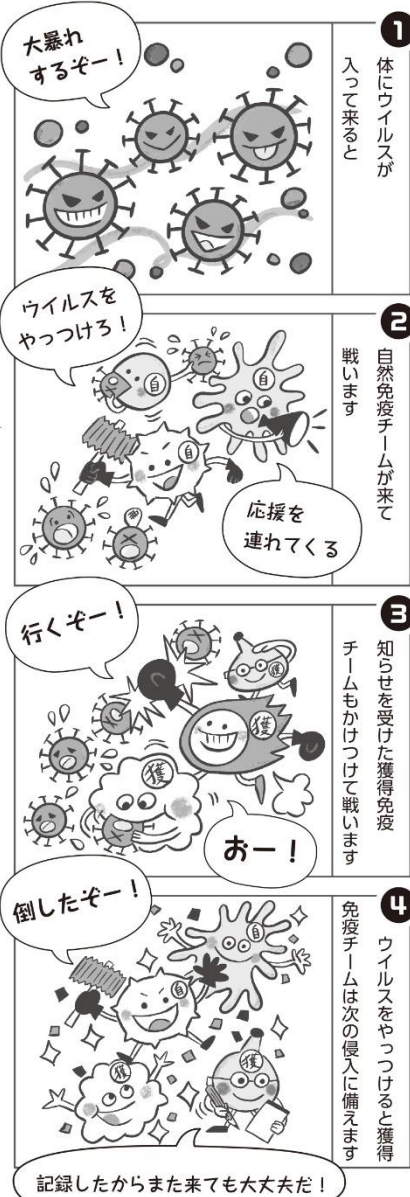
イクラサイン??

インフルエンザかも？そんなときは、鏡で喉の奥を観察してみましょう。インフルエンザに感染した場合、喉の奥にイクラのような赤いブツブツができることが多くあります。インフルエンザ濾胞（ろほう）といい、1~2mmの大きさで緊満感と光沢があり、周囲より赤く見えるのが特徴です。



免疫、大活躍！

みなさんの体の中では、「免疫」が活躍しています。病気から体を守るために



自然免疫

病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

獲得免疫

一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

インフルエンザの診断を受けたら、学校へ連絡をお願いします。



保健室よりお願い

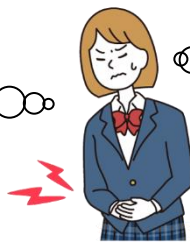
登校中や学校でのケガにより受診をした人は、スポーツ振興センターの災害給付制度が利用可能です。給付を受けるには、資料の提出が必要です。時効がありますので、お早めにご相談・ご提出ください。



生理痛は「痛くて当たり前」ではありません！

日常生活に支障をきたすほどの生理痛って？

- どんどん痛みが強くなる
- 起きてられない
- 痛み止めが効かない



- 食欲がなくなるほど痛い
- 体育や部活動がきつい
- 痛みがひどくて何もしたくない
- 吐き気がする

→**月経困難症**といい、治療が必要です。

	正常	問題あり
周期	25~38日ごと (1週間程度のズレはOK)	39日以上あく、 もしくは1か月に2、3回くる
生理期間	3~7日間	2・3日で終了、もしくは8日以上
症状	日常生活に支障がない	いつもの生活が送れないほど痛い 出血量が多い 大きなレバー状のかたまりが出る
痛みの期間	生理開始から2、3日目まで	生理期間中ずっと、もしくは生理期間以外でも
痛み止め薬の効果	服用しなくても平気	効果が不十分 薬量が増えてきている

月経困難症は病気が原因かも？

月経困難症は、単に子宮の収縮が強いものと、病気（子宮筋腫、子宮内膜症、子宮腺筋症）が原因で痛みを起しているものに分けられます。病気の場合、不妊にもつながります。

【治療法】

薬剤	作用
鎮痛薬	一時的に痛みの原因物質であるプロスタグランジンが作られないようにして、生理痛の軽減をはかる
漢方薬	体質改善をはかり生理痛をやわらげる
低用量ホルモン薬	排卵を止めて子宮を休めることで、痛みの原因物質であるプロスタグランジンを減らし、生理痛を軽減させ、病気の進展をとめる



冬は生理痛がひどくなりやすい?!



生理が始まると、基礎体温が下がるうえ、痛みの原因物質が血管を収縮させ、血行が悪くなります。冬はここに寒さが加わり、体がとても冷えやすい状態なのです。体が冷えて血行が悪くなると、痛みの原因物質の循環が滞り、一所に留まってつらい生理痛を起こします。

対処① 体を温める

薄着や冷たい飲み物は避け、上手に重ね着をしたりカイロなどのあったかグッズを使うなどの工夫で、生理中は特に体を温めるように意識しましょう。

対処② 温まりやすい体を作る

熱は筋肉から作られます。部活を引退して急に生理痛が酷くなった人は、筋肉が落ちて血行が悪くなっているのかも。適度な運動で普段から温まりやすい体づくりをしておきましょう。



☆鎮痛薬を利用する場合は、**痛みが出る前または痛み始め**に飲みましょう！
☆まずは、**産婦人科**を受診し、治療法を相談しましょう。

【参考】

- 健：2024年1月号、2025年1号
- オンデマンド研修：「危険な疾患を見抜く見立て」 鋪野 紀好（千葉大学医学部附属病院 総合診療科兼総合医療教育研修センター 特任教授）
- 「生理痛は病気のサイン?!」 全国養護教諭連絡協議会/日本子宮内膜症啓発会議（JECIE）作成
- 「生理のミカタ」 バイエル薬品株式会社