

2月

保健だより

福島県立湖南高等学校

保健室

平成 28 年 2 月 発行

前回、今冬はインフルエンザが少ないと書きましたが、県内でも1月下旬から患者数が急激に増えています。昔々は感染症が流行すると、原因がわからないので、神仏に祈るしかありませんでした。しかし今はほとんどの感染症の原因が解明され、ある程度予防できる病気です。「自分の健康はみんなの健康に、みんなの健康は自分の健康につながる」という気持ちを忘れずに、手洗い、うがい、咳エチケットなどしっかり実践しましょう。



スクールカウンセラー来校日 2月5, 12, 19日



インフルエンザ講座・・・「へ～」というものを集めてみました

Q なぜ冬に流行するの？

A 冬は、ウイルス増殖に適した温度、空気が乾燥している、そして、日光が出ている時間が少ないから。日光に当たるとウイルス感染を防ぐ物質が作られる。1日20分で効果があり、手だけでもOK！



Q インフルエンザウイルスは体のどこで増殖しやすいの？

A 鼻からのど。体の中で低い温度だから。そこでうがい！こまめな「うがい」が効果的です。



Q 子どもがかかりやすいのはどうして？

A かかった経験が少ないので免疫が少ないから。



Q 朝起きてすぐにすると効果のある予防法は？

A 歯みがき。寝起きの口腔内は数千億個もの細菌がいる。口腔ケアをしっかりとすると予防効果がある。

Q 予防効果のある食べ物は？

A 梅干し。毎日食べることで予防効果が期待できる。またお茶で効果がさらに高まる。



かぜ？ インフルエンザ？ 花粉症？

この3つの病気は、発症の時期が重なり、症状も似ているので、見分けるのが難しいですね。そこで見分けるポイントを確認します。



	かぜ	インフルエンザ	花粉症
熱	それほど高くない	高熱	なし
鼻水	粘りけがある	初期はなし	サラサラ
痛み	頭痛 (あり or なし)	頭痛、筋肉痛、 関節痛	なし
目のかゆみ	なし	なし	あり

換気が必要です

先日、学校薬剤師と共に各教室の空気検査をしました。その結果、二酸化炭素が基準値より高い教室がありました。

二酸化炭素が高いと、集中できない、気分が悪い、頭痛などの体調不良を起こします。1～2時間に1回、空気を入れ換えよう。

