

保健だより

東京女学館中高保健室
令和5年1月発行
No.8

新たな年を迎え早1ヶ月が経とうとしています。

暦の上では「大寒」を迎え、1年の間で最も寒くなる時期です。

寒さが厳しいと体調を崩しやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必要です。さらに、気温が低い状態は、風邪やインフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境ですので、警戒が必要です。



インフルエンザが流行しています

新型コロナウイルス感染症の第8波が収束に向かっているといわれていますが、その一方で、7週連続でインフルエンザが増加している状況です。(国立感染症研究所資料より)
都内では学級閉鎖や学年閉鎖の措置をとっている学校もあるようです。

インフルエンザウイルスの特徴は？

インフルエンザウイルスはA型、B型、C型に分けられます。流行の原因となるのはA型、B型で、Aの方が症状が強く現れます。A、Bいずれも1~3日の潜伏期間のあと、38,0°C以上の発熱、咳、鼻汁、咽頭痛、筋肉痛、関節痛などの症状が起こります。

現在流行しているインフルエンザは何型が多い？

現在流行しているのはほとんどがA型です。発熱後48時間以内であれば、抗インフルエンザ薬(タミフルやイナビルなど)の内服によって、体内のインフルエンザウイルスの増殖を防ぐことができるため、重症化を防ぐことができ、熱のある期間も短くなります。その他、症状に合わせた対症療法として、咳止めや解熱剤などが処方されることがあります。

予防対策は？

新型コロナウイルス同様、手洗い、手指消毒、うがい、換気が有効です。
また、規則正しい生活で免疫力をつけるなど、基本的な感染予防対策をしてください。



発熱した場合、新型コロナウイルス感染症なのかインフルエンザか判断に迷うことがあると思います。その場合は、同時検査キットを使用したり、医療機関を受診し判断を仰いでください。診断されたらいずれの場合もすみやかに学校に連絡してください。

気分が落ち込む

みなさんの心は元気ですか？ ～冬のメンタルケア～

食欲が止まらない
(食欲がない)

やる気が出ない

睡眠を十分とっていても眠い…

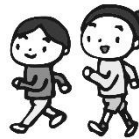
冬になり、メンタルが落ち込み気味の人はいませんか？

冬は日照時間が短いため、日光に当たる時間が不足すると「セロトニン」という神経伝達物質の分泌が減ってしまいます。この「セロトニン」は、精神を安定させる働きがあり、幸せホルモンとも呼ばれています。セロトニンの分泌量が低下すると、メンタルの不調が出やすくなってしまいます。

おすすめのメンタルケア



晴れた日は陽の光を浴びる



ウォーキング等の
有酸素運動をする

好きなことを
して過ごす



悩み事があれば話してみる

悩みは小さいうちに
相談しよう



セロトニンを増やす食べ物

(乳製品・バナナ・大豆製品・赤身魚等) を食べる

冬の服装、 あなたは大丈夫？



□着ぶくれになっていませんか？

→厚い服や上着を着込むのではなく、肌着とうすめの服で動きやすい重ね着に。

□ポケットに手を入れていませんか？

→転んだときにけがをしやすくなるので、寒いときは手袋を。

□防寒具を使いすぎていませんか？

→マフラー、耳あて、帽子、レギンス…汗をかかない範囲で、着脱しやすいものがおすすめです。

うさぎが走り、 カラスが飛ぶ！

2023年が始まりました。今年の干支はうさぎです。兔という字が含まれる四字熟語に「兔走鳥飛」というものがありますが、知っていますか？
兔は月、鳥が日を表し、月日があつという間にすぎることの意味しています。新年が始まったばかりですが、時間はあつという間に過ぎていきます。今年も充実した1年になるように、目標やがんばりたいことを決めて、取り組むようにしましょう。

