



健康だより No.5

鹿児島県立種子島中央高等学校

発行日：令和元年12月24日



今年の冬至は12月22日でした。冬至は、1年で一番昼間が長く、暦では冬の真ん中と言われます。とは言え、実際には冬の寒さはここからが本番。

いよいよ冬休み。クリスマスやお正月をわくわくして待っている人も受験勉強が頑張りどころの人も、生活リズムを整え、冬の健康管理には注意しましょう。



I 冬の健康管理に気を付けよう！

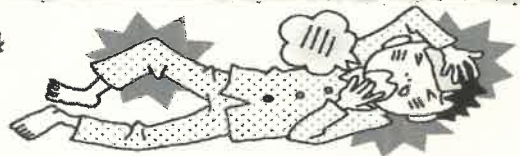
カゼかな？ と思ったときは早目の対応

- たっぷり寝て、免疫力を上げる
- からだを温めて、免疫力を上げる
(あったかいものを食べたり、お風呂に入る)
- 水分を補給して、痰や鼻水を出しやすくする



こんなときは、**インフルエンザ**を疑う

- 38℃以上の発熱
- 急激に発症
- 局所の症状
(のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せきなど)
- 全身の症状 (頭痛・関節痛・筋肉痛など)



発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を始めれば、発熱の期間を短くするなどの効果があります。早目に受診をしましょう。



III 集中力アップ！

II むし歯・歯周病の



受診しましたか？治療終わりましたか？

11月はじめに2度目の全体指導をしました。

現時点で、全体で7割の生徒が受診したり治療が終わったりしています。

今回はそれでも未だ歯科受診していない生徒に、個別に指導をしています。むし歯は治療しないと治りません。ひどいむし歯になってしまうと、思いっきりかみしめずにスポーツで力を発揮できなかつたり、もっとひどくなつたり、治療期間が長引いたり。むし歯菌から感染で重い状態を引き起こすということもあります。大人になってからの歯の健康にも影響してしまいます。

むし歯と言われたけれど痛くないという人も、早く受診することで、予防処置や経過観察でよかつたり、軽い治療で済んだり、ということもあります。

ちゃんと受診しようという意識を持って歯科受診の時間を優先させましょう。まだ受診していない生徒は冬休み中に受診しましょう。

受診したら、受診連絡届けを学校に提出してください。

医療費補助がありますが、高校生までです。3年生は3月までに必ず治療を済ませることをお勧めします。

受診連絡届け 提出締め切り

1月15日(水)

- ◎ むし歯のなかった人や受診終了した人は、今後も予防に努めること。
- ◎ 現在、受診中の人は、根気強く治療を継続し、終了したら、受診勧告書を提出すること。

集中力を上手に発揮するポイント



具体的に細かい目標を立てる



周りを気にしないで自分のペースでやる



興味を持ち、リラックスして取り組む

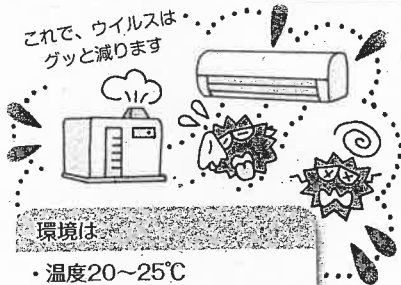
IV

インフルエンザを
予防する

3つのステージ

ウイルスを減らす

これで、ウイルスはグッと減ります



環境は

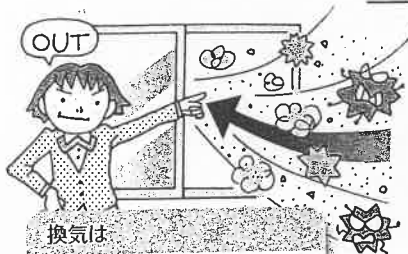
- ・温度20~25℃
- ・湿度50~60%

保温・加湿で弱らせる

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

換気で追い出す

インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているため換気で追い出しましょう。

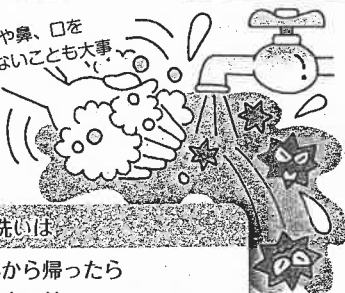


換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

ウイルスを入れない

目や鼻、口を触らないことも大事



手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

手洗いでシャットアウト

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまう。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

かかっていない人も、口や鼻から入るウイルスをガードできます



正しいマスクのつけ方は

★に、すき間を作らない

マスクでガード

インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

ウイルスと戦う

のどまで運ぶ
痰にして出す



線毛は

- ・乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- ・マスクもど（線毛）の乾燥を防ぎます

線毛で追い出す

のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入って来たウイルスを、運動会の大玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

免疫力を高めるために



適度な運動をする

ストレスを軽くする



十分な睡眠をとる



栄養バランスよく食べる

免疫力でやっつける

からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうになるとさまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。