

# ほげんたより。11月

北条高校保健室  
令和元年 11月

今年の秋は気温が高い日が続き、日本各地で台風や大雨の被害がありました。あらためて、自然災害の恐ろしさ、心身ともに健康であることのありがたさを感じています。みなさんも、心身の健康を意識し、元気に過ごすために今できることを、一人ひとりが心掛けるようにしましょう。

## 11月の保健目標


**心身の健康を意識した  
生活をしよう  
寒さに負けない体力づくりをしよう**

全員が知っておきたい

## インフルエンザのこと

### 1 比較 カゼとインフルエンザ

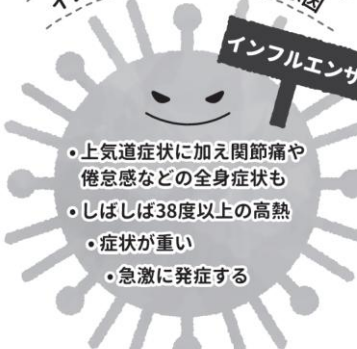
様々なウイルス・細菌が原因



**カゼ**

- せきや鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- 37度台の発熱が多い
- 症状は軽め
- 発症はゆるやか

インフルエンザウイルスが原因




**インフルエンザ**

- 上気道症状に加え関節痛や倦怠感などの全身症状も
- しばしば38度以上の高熱
- 症状が重い
- 急激に発症する

### 2 インフルエンザって怖い？

**合併症に要注意**

ほとんどは良くなるのですが、ときに肺炎、急性脳症など、怖い合併症が起こります。意識障害や幻覚、異常行動が起きたり、命の危険につながる場合も。



**ハイリスクな人がいます**


- 65歳以上の高齢者
- 妊娠28週以降の妊婦
- 肺や心臓、腎臓に特定の疾患を持っている人
- 代謝異常のある人
- 免疫不全状態の人

うつつってしまったら、重症化するリスクがあります。

### 3 発症したかも…どうすればいい？


**治療薬があります**

カゼには症状を緩和する薬しかありませんが、インフルエンザにはウイルスに直接効く薬があります。処方された薬を飲めば重症化を防ぎ、症状の出る期間を短くできます。インフルエンザを疑ったら受診しましょう。



**登校はできません**

解熱後2日が経過し、かつ発症後5日経過するまで **出席停止!**



例	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☺️	☺️	☺️	☺️	☺️	☺️	☺️
解熱								
登校OK								
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	☺️	☺️	☺️	☺️
解熱								
登校OK								

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

### 4 家族が発症したら？

感染した本人も家族もこまめに手洗いをする

可能なら別室に隔離する。無理ならなるべく1~2m以上距離をとる

近づく場合はマスクをつける。マスクを外したら手を洗う

手指や、感染した家族がよく触るドアノブなどをアルコール消毒する

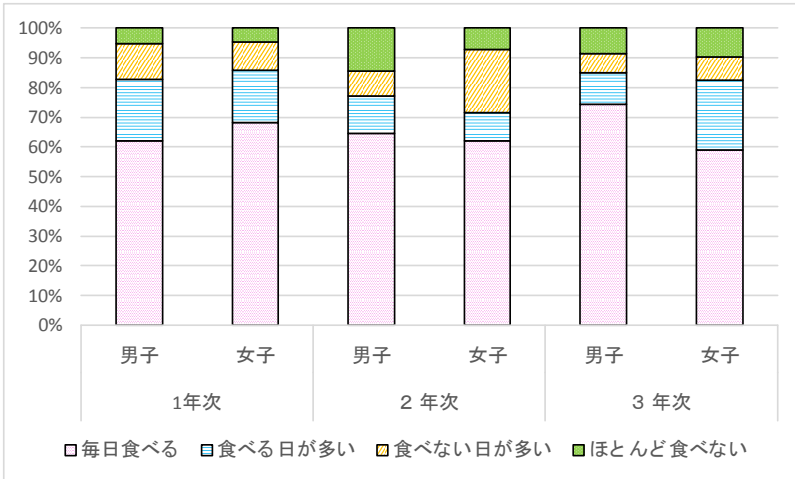
食事は一緒にとらない



# 生活習慣に関するアンケート結果

生徒保健委員会は、文化祭で「見直そう！あなたの生活習慣」というテーマで展示発表を行いました。全校生徒対象に実施したアンケート結果の一部を紹介します。

## Q 朝食を食べていますか？



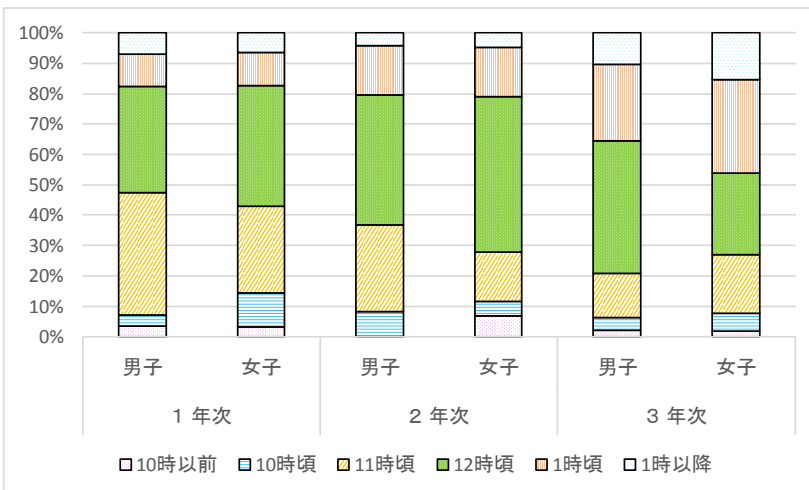
70～80%の人が朝食を食べていました。しかし、2年次生は約3割の人が朝食をあまり食べていないようでした。

### 朝ごはん、なぜ大切な？

朝ごはんを食べないと、午前中脳の活動に必要なエネルギーが足りなくなります。元気に活動するためには、まずエネルギー源となる主食（ごはんやパン）が必要です。



## Q だいたい夜何時頃寝ますか？



年次が上がるごとに、就寝時刻も遅くなっていました。

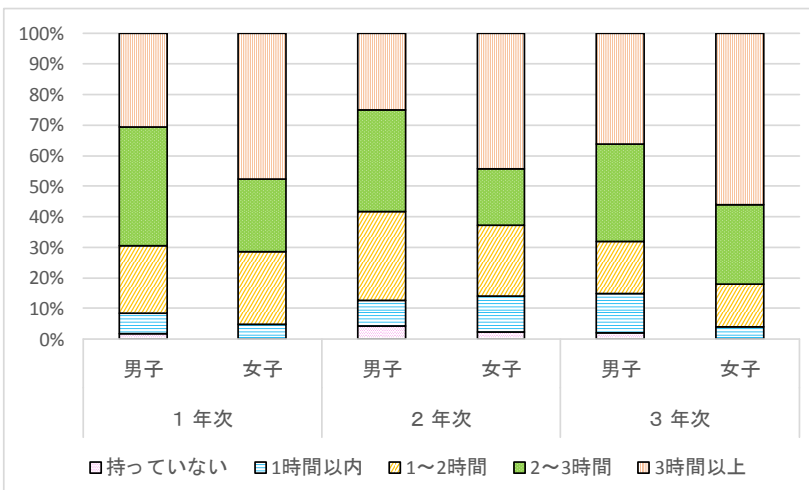
### 睡眠の役割

- ・体を成長させる。
- ・記憶を定着させる。
- ・脳を休める。



睡眠は心身の健康に大きな影響を与えます。

## Q 1日にどのくらい携帯電話やスマートフォンを使いますか？



毎日2時間以上使用する人が70%を超えていました。男子より女子の方が使用時間が長いようです。

### ブルーライトに注意！

スマホなどの光から出るブルーライトを就寝前に浴びると、眠りを妨げるなど生活リズムが乱れる原因となります。