

ほけんだよ11月

鹿児島県立志布志高等学校
令和2年11月27日 発行

日の入りが早くなり、部活動が終わる頃にはあたりはすっかり暗くなっています。下校の際は十分に注意しましょう。

また、10月末からインフルエンザの予防接種ができるようになりました。皆さんはもう予防接種を受けましたか？インフルエンザの予防接種は発症や症状を抑えることができます。予防接種を受けるときは事前に電話予約をしましょう。感染症は「かからない！」「うつさない！」ことが大切です。自分自身の健康と周りの人の健康、どちらも大事です。特に3年生は受験シーズンに突入しています。お互いに声を掛け合って、こまめな手洗い、換気、保湿など体調管理を徹底しましょう。



不安と上手に付き合おう

不安は身に迫った危険に気づき、準備する、逃げる等の行動につながる人間にとって大切な感情です。



しかし、情報がたくさんありすぎたり、頭の中だけで考えすぎていたり、不安が不安のままになっていませんか？自分の心と体を守るため不安と上手に付き合うことが大切です。

① 正しい情報を集める

不安の材料は身の回りにたくさんあります。進路のこと、人間関係、新型コロナウイルス…

「誰かが言っていた」「ほんとうはこうらしい…」に惑わされず、直接本人に聞いたり、公式HPで確認したり、正しい知識を持つことが大切です。

② 不安を口にする

一人で「怖いな」「どうしよう」と思っているとどんどん悪い方向に考えてしまいます。そんな時は身近な人に今抱えている不安を口に出して



て言ってみましょう。話にくいなと思うときは、担任の先生、養護教諭、スクールカウンセラーはあなたのどんな不安も聞くことができます。いつでも話してください。

寒くても水分補給って大事！

「水分補給は夏の話だよな！」って思っているそのあなた！そんなことはありませんよ。

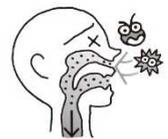
秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるので。なぜなら…

理由 その1

私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由 その2

夏よりものどが渇いていると感じにくいので、水分を摂る機会が減ってしまいがち。水分不足で鼻やのどの粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



冬の水分の摂り方

- ① 寝る前、起床後にしっかり補給！
- ② のどが渇いたと感じる前にこまめに
- ③ 白湯など温かいものを選ぶ

感染症に『かからない!』『うつさない!』ための豆知識

この冬は、従来の『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、これまで行ってきた手洗いや咳エチケットなど3

＼症状はどう違う?／

「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

| 症状 | 新型コロナウイルス感染症 | かぜ | インフルエンザ |
|--|--------------|-------|-----------------|
| 発熱  | 平熱～高熱 | 平熱～微熱 | 高熱 |
| せき  | ◎ | ◎ | ◎ |
| のどの痛み  | ○ | ◎ | ◎ |
| 息切れ  | ○ | × | × |
| だるさ  | ○ | ○ | ◎ |
| 関節痛 筋肉痛  | ○ | × | ◎ |
| 頭痛  | ○ | ◎ | ◎ |
| 鼻水  | △ | ◎ | ○ |
| 下痢  | △ | × | ○ (とくに小児で多い) |
| くしゃみ  | × | ◎ | × |

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

つに共通する予防法もあります。また、症状についても同じようなものがみられます。

自分で安易に判断することは禁物(まず受診!)ですが、気をつけたい病気について知識として知っておくと良いでしょう。



体を守る機能…免疫について

体内に侵入したウイルスや細菌等の“異物”を攻撃して殺す、または排除する働きを「免疫」〔病気を免れる〕といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で同じように行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症がとくに流行しやすいこの時季、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。そのためには、以下のことが有効です。



十分な睡眠(休養)

栄養バランスのとれた食事





適度な運動

ストレスの発散



よく笑う



また、免疫には、生まれつき備わっている「自然(非特異)免疫」と、一度侵入したウイルスなどの情報を体の仕組みが学習して得られる「獲得(特異)免疫」の2種類があります。