

保健だより 12月号

令和3年12月 3日 (金)

寒さが身に染みる時期になりました。最近マフラーを巻いている人や手袋をつけている人が増えました。本格的に冬になったなと感じています。これから寒さが本番になります。自分でできる防寒対策、風邪やインフルエンザなど感染症の予防対策も引き続きしっかりと行っていきましょう。

今月で2学期が終わり、冬休みに入ります。冬休みまでの期間も、冬休み中も、楽しい日々を送れるよう、毎日の体調管理に気を付けて、頑張っていきましょう。



12月1日(水) 薬物乱用防止教室

今年度の薬物乱用教室は、吉川警察署・少年安全課の阿久津さんをお招きし、様々な薬物の恐ろしさについて学びました。見せていただいた映像では、薬物の怖さを知り、衝撃を受けた人も多かったのではないのでしょうか。松伏中の皆さんには、今後の自分自身の人生のために「違法薬物は絶対に使用しない。関わらない。」「合法の薬物も乱用せず、用法容量を守る」という強い意志を持ってほしいと願っています。



生徒の感想

○薬物には依存性があり、やめられなくなってしまうというところに怖さを感じました。人からもらった薬をよくわからないにも関わらず、それを飲むという行為は絶対にしてはいけないことを改めて感じ、今後の生活で活かしていきたいと思いました。

○覚せい剤だけでなく、たくさんの薬物が思わぬ形で手に入ってしまうので、気を付けていきたいです。また、インターネットの使い方にも共通している部分があったので、スマホの使い方ももう一度改めていきたいと思いました。

風邪に注意!

最近、鼻をかんでいる人や、くしゃみをしている人、せきこんでいる人がみられるようになってきています。朝晩と冷え込み、昼間はあたたかく、温度差が大きいいため、風邪をひきやすい時期です。体調管理をしっかりと行い、元気ですごせるようにしましょう。

風邪ってなに?

「風邪をひいた」「風邪気味かも」という会話をよく聞きますが、「風邪」をひいたときに体の中のどこで、どのようなことが起きているか知っていますか?

風邪は、普通感冒ともいわれ、口・鼻・のどまでの粘膜が炎症を起こしている状態のことです。気道の上部に炎症を起こすため、上気道炎と呼ばれることもあります。

原因のほとんどはウイルスです。様々な種類のものがあるため、流行などが起こっていて確認が必要とされるとき以外は、原因を突き止めることはほとんどしない病気です。

治療法はなに?

風邪の原因のほとんどはウイルスです。そのウイルスに直接作用する有効な薬はありません。インフルエンザなど有効な薬がある場合は、その薬を飲みますが、それ以外の熱を下げたり、鼻水を減らしたりする薬は特効薬ではありません。対症療法といわれ、症状を軽減し、自然治癒力を高める治療法が基本となります。

そのため、家でのケアがとても大切になります。安静にすること、十分に睡眠をとること、バランスのとれた食事をとること、水分補給をすること、冬は湿度を40%以上に保つことが大切です。

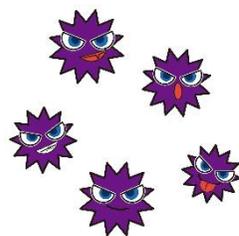
発熱している時のお風呂は、無理して入る必要はありませんが、体を清潔に保つことも大切なので、37℃台であれば、短時間の入浴は問題ないとされています。お風呂に入る場合は長時間の入浴を避け、湯冷めに注意しましょう。

予防法はなに?



冬休み前に再確認！ 感染症対策チェック

「感染症」と聞くと皆さんはどのような病気を思い浮かべるでしょうか？
風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなど、たくさんの病気があります。
新型コロナウイルスも変異をして新しい型が見つかっています。空気が乾燥し、感染症が流行りやすくなる季節なので、行事や受験前に病気にならないよう、再度感染症対策を見直し、自分でできることから予防をしていきましょう。



どうやって人にうつるの？

病原体が体の中に侵入する経路は、4つあります。

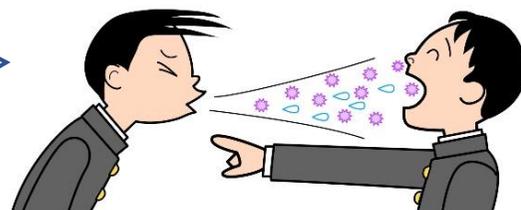


接触感染

感染者または感染源に直接接触して感染する。

飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散ったしぶき（飛沫）を吸い込むことにより感染する。



空気感染

空気中を漂う微細な粒子（飛沫核）を吸い込むことにより感染する。

人から人へうつる感染症は、「接触感染」「空気感染」「飛沫感染」の3つです。

病気によって主な感染経路が異なり、インフルエンザは飛沫感染、ノロウイルスは接触感染、空気感染、新型コロナウイルスは接触感染、空気感染、飛沫感染でうつると言われています。日常生活では完全に防ぐことが難しいものばかりで、1人ひとりの感染予防対策が重要になります。

予防方法は？

①感染経路の遮断



②感染源の除去

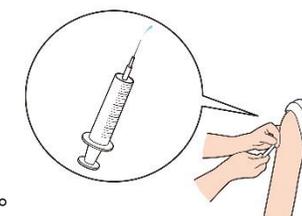


③抵抗力の向上



①感染経路の遮断は、マスク着用や咳エチケット、ソーシャルディスタンスなどの対策で、体内にウイルスが侵入しないようにすることです。②感染源の除去は、手洗い・うがい、手指や物の消毒、除菌などの対策で、ウイルス自体を排除することです。③抵抗力の向上は、早寝早起き、栄養バランスの良い食事、適度な運動など規則正しい生活習慣で自分自身の免疫力を上げることです。

ワクチンを受けたから大丈夫？



ワクチンを受けたから絶対に大丈夫ということはありません。

ワクチンを接種することで期待できる効果は、感染症にかかりにくくなったり、もしかかってしまっても、症状を軽くできます。ワクチンを接種することで体内に抗体ができます。十分な抗体ができれば、ウイルスが体内に入ってきてても、抗体がウイルスを攻撃し、感染や重症化を防ぎます。

新型コロナウイルスワクチンには、ウイルスそのものが入っているわけではなく、免疫をつけるためにウイルス表面のたんぱく質を体につくらせる遺伝情報が入っています。そのため、接種することで新型コロナウイルスに感染したり、発症したりすることはありません。

学校で毎朝の体温チェックがあったり、手洗いやうがい、消毒、マスク着用を呼びかけていたり、友達と距離を保つことを伝えていることは、全てみなさんを守るための感染症対策です。感染者数が減少傾向にあっても、かからない保証はありません。稲穂祭、スキー教室、受験と大切なことを控えている今だからこそ、自分がかからないために、誰かにうつさないために、感染症対策をしっかりと行っていきましょう。

