

ほんわか保健室



中部中学校 保健だより 12月号 令和3年12月1日発行

早いもので、今年もあと1か月となりました。この一年間、健康に過ごすことができたか振り返ってみましょう。

さて、3年生は受験勉強をがんばっている頃ですね。この時期、寝不足の人がとても多いです。時には、体を動かしたり、温かい飲みものや軽食をとったりして、気分転換をしましょう。疲れがたまっていると思ったら早く寝るなど、体調管理をしっかり行いましょう。

12月の保健目標 冬の健康生活を考えよう

2020年度は、インフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく、2019年度と比べると、500分の1以下だったそうです。しかし、同じ状況が今シーズンにも見られるとは限りません。

新型コロナウイルスもインフルエンザも感染症対策をしっかり続けることが大切です。

- ①人と一緒の時はマスク（飛沫を飛ばさない）
- ②人混みは避ける（人との距離をとる）
- ③石けんで手洗い（定期的にこまめに）
- ④栄養や睡眠をしっかり（体力をつける）
- ⑤換気の徹底（対角線上の窓を開けると効果的）



●インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の違い

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の症状はとてもよく似ていますが、どんな違いがあるのか見てみましょう。

	インフルエンザ	新型コロナウイルス
症状	突然の高熱、咽頭痛、頭痛、関節痛、四肢痛、倦怠感などの全身症状、呼吸器症状（鼻汁・咳）、 <u>消化器症状（嘔吐・下痢等）は少ない</u>	発熱、咽頭痛、頭痛などの全身症状、呼吸器症状（鼻汁・咳）、消化器症状（嘔吐・下痢・腹痛等）、 <u>味覚障害、嗅覚障害</u> 等がある
潜伏期間	1～2日（24～48時間後）	1～14日（平均5、6日）
無症状感染	10%	数%～60%
ウイルス排泄期間	5～10日（多くは5、6日）	感染力がある期間は10日以内
ウイルスピーク	発病後2～3日後	発病1日前
重症度	多くは軽症～中等症	重症になりうる
致死率	0.1%	3～4%

●ウイルスに負けない体をつくるには適度な運動も大切！

- ★部活動は休まずに参加する
- ★エレベーター・エスカレーターは使わず、階段を利用する
- ★ウォーキング・ジョギング・ランニングをする
- ★風呂洗い・トイレ掃除などのお手伝いをする
- ★入浴後にストレッチを行う
- ★筋力トレーニングを行う（腕立て・腹筋・背筋など）

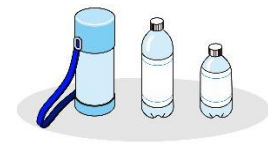
生活の中に取り入れやすいものをやってみましょう。



●3つの乾燥対策●

湿度は50~60%が目安！

- 1 **タオル** 濡らして部屋に干しておく。
- 2 **マスク** のどや鼻の粘膜を乾燥から守ってくれる。
- 3 **コップ** こまめに水分補給をする。うがいをする。



冬になると、ウイルスは、乾燥した空気中に舞い上がって活発に活動します。これに対して人間は、のどや鼻の粘膜が乾燥して弱り、体温も低くなるため、抵抗力が下がってしまうのです。体を守るためには、乾燥対策をすることも大切です。



たばこ・お酒・薬物に関するクイズ

これから、クリスマスやお正月とイベントが多い時期です。そんな時、知りあいから「たばこ・お酒・薬物」を勧められたら、あなたはどうしますか。



クイズに答えて正しい知識と強い意志（誘われたらきっぱりと断る勇気）をもちましょう。

Q1 加熱式たばこや電子たばこも健康への影響がある？

①はい ②いいえ

Q2 ノンアルコール飲料は子どもが飲んでもいい？

①はい ②いいえ

Q3 覚醒剤などの薬物を1回使っただけでも「乱用」と言う？ ①はい ②いいえ

A1 ① 加熱式たばこは、たばこの葉を使っているためニコチンなどの有害物質が含まれます。電子たばこでは、様々な香りのついた液体を加熱して気化したものを吸い込みます。発がん物質が発生する可能性もあり、健康への影響が懸念されています。

A2 ② ノンアルコール飲料とは、含有アルコール量が1%未満の飲料とされています。メーカー側も20歳以上の大人を対象に販売しており、子どもには勧められません。

A3 ① 1回だけでも「乱用」にあたります。薬物を繰り返した結果、薬物の使用を自分の意思でコントロールできなくなった状態が「薬物依存」です。軽い気持ちで最初の1回を行わないことが何より大切です。

