

保健だより

# はつらつ

涼しいというより  
肌寒いと感じる日が  
増えてきました。冷えや  
気温差が影響していると思わ  
れる不調で保健室へ来る人も  
増えています。体調管理が  
難しい季節です。無理せず  
早めに休養や早退の相談  
に来てくださいね。

どんどん過ぎる秋...冬が来る前に“準備”を！

秋の球技大会は、大きな怪我やひどい体調不良が発生することなく、健康安全に実施することができました。グラウンドコンディションが悪い中行ったソフトボールでは、勝ち上がるごとにギャラリーが増え、応援指導部、吹奏楽部によるアツいエールも送られ、大盛り上がりでしたね。リフレッシュできた人も多いのではないのでしょうか？



正面玄関近くの金木犀がいい香りです

短い秋が過ぎると、冬がやってきます。保健室としては、冬＝感染症の季節です。10月13日～19日には、県内のインフルエンザの定点当たりの患者数が4.23人に増加し、流行開始の目安とされている1以上となり、**インフルエンザの流行期となりました。**校内でもぽつぽつという感じですが、感染症が発生しています。今回は、流行が本格化する前から気を付けたい感染症について、保健厚生委員からの情報提供です！

## インフルエンザってどんな病気？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。毎年冬になると流行し、多くの人がかかるため注意が必要です。

普通の風邪と大きく違うのは、**症状の強さ**です。

インフルエンザにかかると**突然38度以上の高熱**が出たり、**頭痛、関節の痛み、全身のだるさ**が強く出たりします。さらに**咳やのどの痛み、鼻水**などの症状も伴い、体全体がとてもつらく感じます。子どもや高齢の方、持病がある方が感染すると、重症化して肺炎や脳炎などを引き起こすこともあります。そのため、**予防や早めの対応がとても大切**です。

感染経路は主に「**飛沫感染**」と「**接触感染**」です。咳やくしゃみのしぶきに含まれるウイルスを吸い込んだり、ドアノブや机に付着したウイルスが手から口や鼻に入ったりして広がります。

予防には、**手洗い・うがい・マスクの着用が基本**です。また、毎年の**インフルエンザワクチン接種も感染や重症化を防ぐ大事な手段**です。もし感染したら、無理に登校や外出をせず、早めに医療機関を受診して休養をとることが回復への第一歩になります。



## 回復のためにできること

「休養・栄養・水分補給」の3つを意識することで、体は自然に回復へ向かいます。

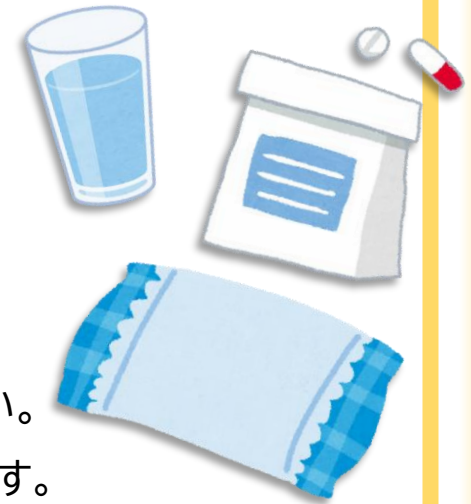
インフルエンザや風邪にかかったとき、**一番大切なのは「しっかり休むこと」**です。体はウイルスと戦っているため、無理をすると長引いたり悪化したりしてしまいます。高熱が出ているときは布団で安静にして、学校や部活動は休むようにしましょう。

また、「**水分補給**」も欠かせません。発熱や汗で体の水分が失われやすいため、こまめに水、お茶、経口補水液などを飲むことが大切です。食欲がないときは無理に食べる必要はありませんが、消化の良いおかゆやうどん、温かいスープなどを少しずつ取り入れると体力の回復につながります。

さらに、「**睡眠**」も**重要な回復のポイント**です。寝ている間に免疫がしっかり働くため、十分な睡眠時間を確保しましょう。

薬を処方された場合は自己判断で中止せず、指示通りに服用してください。また、早く治そうとして運動や入浴を急ぐのは逆効果になることがあります。

**体調が戻るまでは無理せず、少しずつ日常生活に復帰していくことが大切です。**



## 風邪と入浴の関係

### 「風邪をひいたとき、お風呂に入っているの？」

という疑問を持つ人は多いと思います。実は、体調や症状によって答えが変わります。



**高熱があるときや体がぐったりしているときは、入浴で体力を消耗してしまうため控えた方が良いです。**しかし、熱が下がってきて元気が出てきたときには、軽く入浴しても問題ありません。お風呂には血行をよくして体を温める効果があり、筋肉のこわばりや疲れを和らげたり、リラックスして眠りやすくしたりするメリットがあります。

ただし注意点もあります。**長湯は体力を奪うので、ぬるめのお湯に短時間つかるのがおすすめです。**また、湯冷めしないようにすぐに体を拭いて暖かい服に着替え、コップ一杯の水分をとるとよいでしょう。シャワーだけでも体を清潔にでき、さっぱりして気分もよくなります。

つまり、「熱が高いときは控える、落ち着いてきたら短時間で」というのが基本です。風邪の回復を助けるためにも、自分の体調に合わせて入浴を取り入れることが大切です。

文責 保健厚生委員 橋口

