

ほけん祭あり 11月

新座総合技術高等学校 保健室 H30.11.1

毎年12月頃から流行りだすインフルエンザ。予防接種の効果は、すぐに出現するわけではなく2週間程度かかります。日頃から手洗い・うがいなどの予防に努め、早めに予防接種を受けましょう。

特徴は？

主に患者のくしゃみや咳に含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことにより感染します。通常、感染後1～5日で発症します。風邪と違い**感染力が強力で、突然の発熱で発症し、関節痛などの全身症状がひどいのが特徴です。**

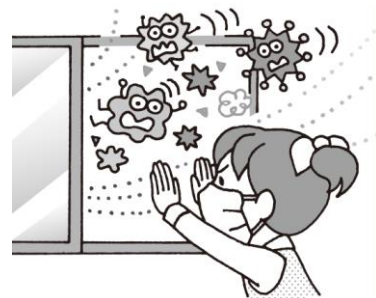


症状は？

38℃を超える高熱、頭痛、悪寒、全身倦怠感（体のだるさ）、関節痛、筋肉痛、上気道症状（せき、鼻水、のどの痛み）食欲不振など。通常は、発熱が2～3日続いた後、1週間程度で回復します。

予防対策をしよう!!

- **予防接種**を受けましょう。かかっても症状が軽くて済むようです。
- 手洗い・うがい を念入りに行う。とくに飲食前とトイレ後は重要です。
- 十分な **栄養と睡眠** をとり、体力・抵抗力を蓄えておきましょう。
- 室内の **換気**を1時間に1回 行い、湿度を **50～60%** に保ちましょう。
- **マスク** をしましょう。



※マスクは各自で持ってきてきましょう、原則、保健室でのマスクの配布は行っていません。

風が冷たくなり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。感染症対策は、ちょっとした心がけの積み重ね。難しいものではありません。風邪やインフルエンザ、感染症胃腸炎などの感染症が流行期をむかえるこれからの季節、毎日しっかり予防していきましょう。

インフルエンザワクチン Q&A

予防接種をすれば絶対発症しない？

× インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

去年受けたから今年はいいよね？

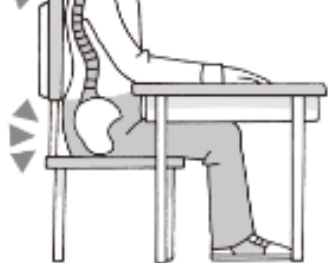
× ワクチンの効果は約5カ月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

うつのは流行り始めてからでいい？

× ワクチンをうって、効果が出始めるまでには1～2週間くらいかかります。12～3月ごろに流行するので、1回接種なら11月がおすすめです。

正しい姿勢

S. ときどき思い出して、
ピンツとね



理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで完成です!

こうした姿勢をずーっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも...

こんな座り方をしていませんか?

背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



足を組む

股関節や骨盤が傾きます



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中、首や肩への負担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



足がブラブラ

足が床につかなく、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります



11/3

いいお産の日

女子のみなさん。今、ダイエットをしていますか？ 部活でがんばりすぎていませんか？

急激なダイエットや激しすぎるスポーツは、無月経の原因になります。将来妊娠しづらくなったり、骨粗しょう症などのリスクも。自分磨きやがんばりすぎはほどほどに。



11/19

世界トイレの日

日本では、トイレがあるのは当たり前。でも世界では、約3人に1人がトイレを使えません。うちにも学校にもトイレがないため、屋外で排せつをしています。排せつ物に混ざった病原菌が蔓延して病気を引き起こし、亡くなる子どもも少なくないのです。このトイレの問題を改善していくために、国連が「世界トイレの日」を定めました。

11/21

インターネット記念日

アメリカでインターネットの元になるARPAネットの実験が始まった日。近年、ネット依存症が問題になっています。なかでもゲーム依存症については、WHOが病気として認定しました。「他の活動よりゲーム優先」「悪影響が出ててもゲームを続けてしまう、制御不能」など…ドキッとした人はいませんか？