

保健室だより

No.10 R7.1

宮城第一高等学校 保健室

新しい年が始まりました。今年もどうぞよろしくお願いします。

さて、年明けからインフルエンザAと新型コロナウイルスによる感染症が大流行中です。コロナ禍でインフルエンザの流行が抑えられていた分、私たちの体のウイルスへ対抗する力が弱まっているため、罹患しやすく重症化もしやすいそうです。コロナ禍を思い出し、感染症対策を行ってください。

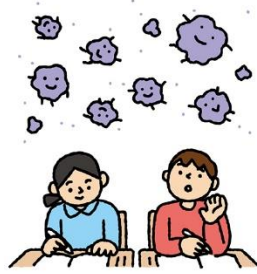
病原体がカラダに侵入する主な感染経路

飛沫感染



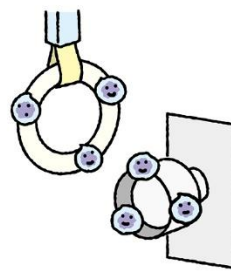
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

空気感染(飛沫核感染)



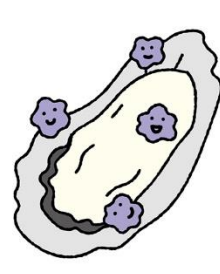
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

接触感染



病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。

経口感染



病原体がついた飲食物を加熱などせず口にすることで感染。



つば(飛沫)が
飛ばない工夫を！



赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

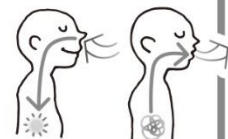
勉 強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。

脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずです。



腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。

冬も水分補給を 忘れずに



「脱水」と言えば夏に起こるイメージがありますが、実は寒い冬にも起こります。寒いと喉の渇きを感じにくくなり、汗もほとんどかかないため、水を飲みたいとあまり思わなくなります。しかし、空気が乾燥している冬には、暖房でさらに湿度が低くなり、体の表面にある皮膚や粘膜、呼気などから水分が失われてしまいます。

つまり、体外への排出される水分は多いのに、補給される水分が少ないため、「脱水」が起きやすくなるというわけです。

脱水症の初期症状として、頭痛、集中力低下、日中の強い眠気、腹部の違和感、胃もたれ等の不調が現れます。もし、原因が分からないまま不調が続くときには、脱水を疑い水分補給を行ってみてください。



冬におすすめの水の摂り方

必要な水分量には個人差がありますが、

1日1.5~2リットル程度を目安に、2~3時間おきに摂る習慣をつけましょう。

寒い冬には冷たい水は飲みにくいいため、水分補給では温めた水である「白湯(さゆ)」を摂るのがお勧めです。最近ではコンビニでも売っていますね。



体温にまつわるQ+Aクイズ

Q

平熱は誰でも
同じくらいの温度である



✕

人によって異なります

健康な日本人の平均体温は36℃台後半。でも、個人差が大きいものです。

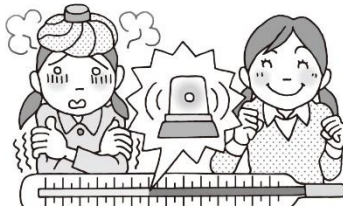
大切なのは自分の平熱を知っておくこと。

健康なときにも体温を測ってみましょう。朝と夜で1℃くらい差が出ることもありますよ。



Q

発熱の基準の値は
37.5℃である



○

ただし、これも個人差あり

発熱は病原菌などと体が戦うための防御反応といわれています。37.5℃以上が発熱した状態とされますが、いつもより高いと感じたら発熱の始まりと考えても良いでしょう。

つまり、発熱の仕方にも個人差があるのです。特に感染症の場合は、熱の数字そのものよりもその原因のほうが重要です。



Q

低体温症は
単に凍えた状態である



✕

命にかかわる危険な状態です

人間は体温が低くなりすぎると生命を保てません。具体的には、体温が35℃以下になった場合に低体温症と診断されます。

非常に冷たい水に5~15分つかっているだけでも低体温症になる場合も。寒い場所でケガや病気で倒れたときも、体温を保たないと危険です。



今後の予定

SC 1/24(金)、2/7(金)、2/19(水)、3/18(火)
SSW 1/24(金)、2/19(水)、3/18(火)

