

保健だより



平成 28 年 10 月 31 日
いわき総合高校 保健室

気付けば暑い季節が過ぎ、風が肌寒く感じるようになってきましたね。修学旅行や遠足ではいい思い出ができたでしょうか。保健室では寒暖差による体調不良者の利用が増えています。ひとりひとりが手洗いうがいやマスクをして、感染症対策に努めてくださいね！

今年もインフルエンザの季節がやってきた…

本校では早くも9月の終わりから10月の頭までインフルエンザが流行しました。(ちなみにいわき地区の高校の中でいわき総合が流行最先端となってしまいました…)10月に入り、市内の病院ではインフルエンザの予防接種が受けられるようになったようです。(病院によって異なるため、受ける前には必ず病院に確認してね!)インフルエンザにかからない or かかっても軽く済むために予防接種を受けることをおすすめします。ワクチンは接種後約2週間経たないと効果が出ませんので、本格的な流行が始まる前に接種するようにしてください。



10月10日は目の愛護デー



近視は進行すると白内障や緑内障、網膜剥離などの視力障害をもたらすリスクがあります。眼は体の一部であり、一生つきあっていくものですから、今から大切にしていけることが大事ですね。

こんな症状はありませんか？

目がかすむ ぼやける しょぼしょぼする 目が重い 充血する

↓ なし

あなたの目は元気！
今のまま生活を続けよう

↓ あり

その症状は休憩をとると
回復しますか？

↓ いいえ

眼精疲労

↓ はい

疲れ目

眼精疲労予備軍です
時々目を休ませましょう

イライラ 頭痛 不眠
食欲不振 首や肩の痛み
不安感 気分の落ち込み は
ありませんか？
当てはまる人は重度の
眼精疲労です

眼精疲労かも、と思ったら…

- ・ ショボショボ目は温める！充血していたら冷やす！

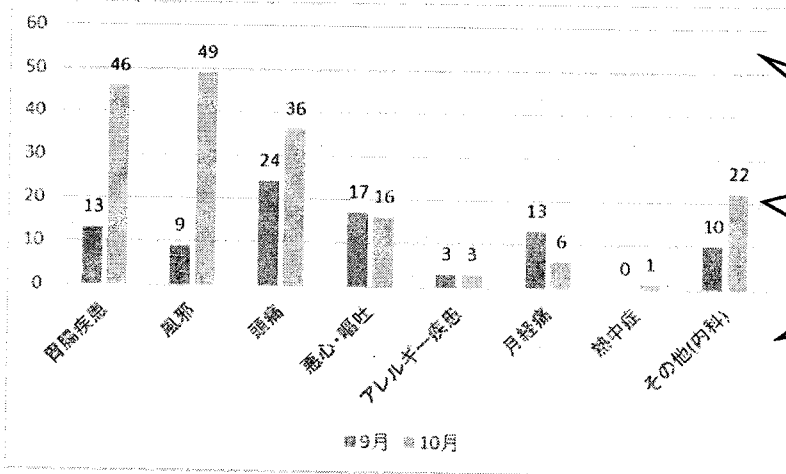
ショボショボするのは、目の血管が血行不良になってしまった合図。熱めのお湯でしぼったタオルで目を覆うようにパックしましょう。目の周りの血管が広がって血行が良くなります。充血は、眼が炎症を起こしている状態。冷やすのが効果的です。氷水で絞ったタオルで目を覆うようにパックしましょう。

- ・ 短時間でいいから遠くを見つめる

長時間近くにピントを合わせていると目の筋肉が緊張し続けていることとなります。使いすぎたと思ったら、目をつむったり遠くを見て目を休めましょう。

今月の保健室状況

最近教室の中で空席が目立つこと多くありませんか？9月の終わりごろから保健室の利用や欠席が大幅に増えていきます。また、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が一気に広がりました。



一日の平均来室者は9月が約6人、10月が約13人。倍以上増加！

上のグラフは9月(9/1~9/23)と10月(10/3~10/21)の内科的症状の来室状況を比較したものです。色の濃い方が9月、薄い方が10月です。見て分かるように、10月のほうがぐっと体調を崩している人が多いですね。いきなり寒くなったことが関係していると思われます。また、本校の授業の特質から移動教室が多いことや、産社などで学年全員が集まるような機会が多いことが感染者を増やしている状況です。ひとりひとりが予防をすることで感染症を拡大させないように意識してほしいと思います。

ちょっと体調が悪いかも？と思ったら...

とにかく**自己免疫力を高める**ことが大事です！免疫力とは、自分自身の身体に異常をもたらすとみなした物質を攻撃し、さらに排除して自分を守ろうとする防御機能のことです。この力が高まると、細菌やウイルス、病原菌に打ち勝つ力がつくので、病気になりにくくなったり、病気になっても早い段階で回復できたりするのです。では、この免疫力を高めるにはどうすればいいのでしょうか。

体を温める

体温が1℃上昇すると免疫力が30%増加します。風邪で入浴を控えると言いますが、入浴は体温を高める即効性のある方法です。高熱が出ていなければ、ゆっくりお風呂に入りましょう。またカイロを貼ることも効果的です。首や腰、背中にカイロを貼って、体温を上げましょう。

バランスの良い食事

風邪のときにおすすめの食べ物や飲み物は、温かくエネルギー源である炭水化物や糖質、良質なタンパク質や各種ビタミンを含むものです。具体例としては、おかゆ、雑炊、うどん、しょうが湯、ゼリー、果物ジュース、ヨーグルト、豆腐、肉、卵、緑黄色野菜、スポーツ飲料などです。バランスよく、体に負担のかからない形で摂取することが大切です。



結局は正しい生活習慣が大事だということです。病気に負けない体を作りましょう！

睡眠をとる

免疫細胞の活動が促進されるのは睡眠時です。風邪のひきははじめは睡眠をいつもより多めに取らしましょう。