

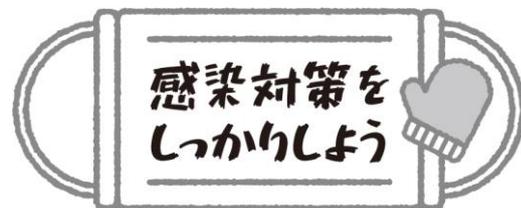
# 保健便り



令和6年12月9日

渋川青翠高等学校

一都六県でインフルエンザが流行期入りしており、県内でも学級閉鎖等が出始めている学校もあります。今年とはくに、新型コロナウイルス感染症以外にも、マイコプラズマ感染症や手足口病が過去最多レベルで流行しており、様々な感染症が今後、同時に流行することも懸念されています。同じ感染症であっても、症状の出方は人それぞれです。ある人は軽症で済んだとしても、別の人にとっては命に係る深刻な状況になってしまうことがあることを十分理解して、感染症対策に努めましょう。



## 《出席停止に係る学校へ提出する様式》

様式	場合	記入者
治癒証明書(インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症以外)	学校保健安全法施行規則により定められた感染症(麻疹、風疹、水痘、咽頭結膜熱、流行性耳下腺炎等)と診断を受けた場合	医師
インフルエンザ療養報告書	インフルエンザと診断を受けた場合 ※ただし、医師の診断で5日を経過せずに登校可能となった場合は治癒証明書の提出が必要です。	保護者
新型コロナウイルス感染症における療養報告書	新型コロナウイルス感染症に罹患した場合	保護者

この冬

## 気をつけたい感染症

### RSウイルス感染症

特徴

RSウイルスの感染による呼吸器の感染症。

症状

典型的には発熱、鼻汁等の症状で、多くは軽症で軽快するが、咳の悪化、喘鳴、呼吸困難等の症状が出現し、気管支炎や肺炎へと重症化することあり。

留意点

乳幼児や、基礎疾患を有する高齢者は注意が必要。



### インフルエンザ

特徴

飛沫感染、接触感染。インフルエンザウイルスにより引き起こされる。A型やB型等の型がある。

症状

突然の高熱や悪寒、倦怠感、咽頭痛等、急激に出現する上気道症状。

留意点

感染力が高い。稀にインフルエンザ脳症を起こすこともあるので注意が必要。出席停止の感染症。



### 新型コロナウイルス感染症

特徴

飛沫感染、接触感染。潜伏期間から発症までは3日程度のことが多い。

症状

初期症状は通常の感冒と見分けが付きにくい。呼吸器症状が中心であるが急に重症化することあり。

留意点

感染しても無症状の人も少なくないが高齢者や基礎疾患を持つ人は急激に重症化するリスクあり。

### マイコプラズマ感染症

特徴

飛沫感染、接触感染。肺炎マイコプラズマという細菌に感染することによって起こる呼吸器感染症

症状

発熱や全身倦怠感、頭痛、咳等の症状で、熱が下がった後も咳が3~4週間続く特徴あり

留意点

長引く咳は要注意。感染から発症まで2~3週間と長い。

### 溶連菌感染症

特徴

A群溶血性レンサ球菌という細菌が主に喉に感染。

症状

咽頭痛や発熱、体や手足に赤い発疹や、いちご舌と呼ばれる舌に赤いつぶつぶが出現することも少ない。

留意点

感染力が高い。合併症予防の為、一定期間の処方薬を内服する。



### 伝染性紅斑

特徴

飛沫感染、接触感染。パルボウイルスB19による感染症。頬が赤くなるため、別名「りんご病」。

症状

両頬の紅斑や手足のレース状紅斑、関節痛等が出現。

留意点

妊婦が感染すると胎児に影響を及ぼすことがある為、流行時や周囲に妊婦がいる際は配慮が必要。



# ◆冬休み中に受診を済ませましょう

今年度の定期健康診断で受診のお勧めがあった人のうち、まだ受診が済んでいない人(担任まで治療報告書が提出されていない人)は、早めに受診をお願いします。10月には眼科検診の受診が済んでいない人に、11月には歯科受診が済んでいない人に受診のお勧めを再度配付しました。間もなく令和6年も終わろうとしています。ぜひ冬休みのうちに受診や治療を済ませ、体調を整えて3学期を迎えてほしいと思います。



冬の冷えにさようなら

## 温活にチャレンジ Onkatsu Challenge



「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。

### 「冷えは万病のもと」…どうして？

#### ▶免疫力が低下するから

体には、体内に侵入した風邪の原因ウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えると体がウイルスや細菌に負けてしまい、風邪をひきやすくなります。



#### ▶血流が悪くなるから

体が冷えている時は血流が悪い状態。血液には体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が滞ると、体内に老廃物がたまったり、臓器がうまく動かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調が現れます。



## 温活 4つのポイント

### 食事 熱エネルギーをチャージ



体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少ないと十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質(卵・肉・魚・大豆など)を意識して取り入れて。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

### 運動 熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。

### 入浴 温かい血液が全身をめぐる



熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38~40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。

### 服装 冷気で体温を下げない



首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締めつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがオススメです。