

ほけんだより 11月号



神崎高校 石原 優介 森貞 涼
木畑 里翔 岡田 咲良



感染症に気を付けよう!!

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。流行前にワクチンを接種することによって発病する可能性を下げたり重症化を予防することができますが、ワクチンを打っていてもインフルエンザにかかることもあります。インフルエンザの主な感染経路は、飛沫感染と接触感染です。感染予防にはマスクの着用が効果的です。

飛沫感染: 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出され、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染。

接触感染: 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる。その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く。別の人がその物に触ってウイルスが手に付着する。その手で口や鼻を触って粘膜から感染。

インフルエンザの予防には、外出後の手洗いうがいを徹底することも大切です。ウイルスは石鹼に弱いのでこまめに手を洗うことが効果的です。

もう一つは室内ではこまめに換気をすることです。台所などにある換気扇を使うことで室温を下げずに換気をすることができます。

マイコプラズマ肺炎って??



最近、マイコプラズマ肺炎が流行しています。マイコプラズマという細菌に感染することで起こる肺炎です。若い人に起こることが多く、咳などによって周囲に感染します。主な症状は、発熱、咳、倦怠感、頭痛、咽頭痛などです。感染経路は接触感染と飛沫感染です。マイコプラズマに感染すると必ず肺炎を起こすわけではなく、一般的な風邪症状のみで経過することも多いです。心配な人は早めに病院を受診しましょう。

新型コロナウイルス感染症は、普通の風邪と言われるようになりましたがまだまだ重症化になりやすい感染症の一つです。冬になるといろいろな感染症が流行します。寒さが増してくるこの季節こそ、油断せずに感染対策を心がけましょう。



マスク



うがい



消毒



手洗い



除菌



換気

季節の変わり目に注意!!

「なんとなく体がだるい」「体の冷えが気になる」「イライラ」といった不調を感じたことはありませんか? その症状は「寒暖差疲労」かもしれません。寒暖差疲労は、気温の寒暖差によって自律神経がうまく機能せず、体が疲れる、精神的な不調をもたらすことがあります。特に寒暖差(7℃以上)が大きいと体温を調整する自律神経が過剰に働いてしまい、様々な症状がでてしまいます。

予防するには、マッサージで血行をよくしたり、バランスの良い食事や十分な睡眠、適度な運動など、規則正しい生活をする 것입니다。どんな時に症状が出やすいのか記録して把握するのもいいですね。