

# ほけんだよい



1年9組 中尾 天音

埼玉平成中学・高等学校 保健室 令和2年2月14日(金)

2月3日は節分、4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザも流行する時期です。手洗い、うがいをしっかり行うこと、バランスの良い食事をとること、良い睡眠をとることなど、健康に過ごすために体調管理をしっかりと行い、元気に過ごしましょう。



3年1組 臼井大翔

## 寒い時に発症しやすい病気

### ・脳卒中

脳卒中は大きく分けて、脳梗塞と脳出血の2種類あります。

脳梗塞は動脈硬化で脳血管が細くなり、詰まってしまうことで発症します。

脳出血は動脈硬化などで脆くなった脳血管が急激な血圧の変化で破れてしまうことで発症します。

脳血管は急激な寒暖差によって、血圧が変化し、負担が増えてしまいます。

寒い外から暖房が効いた部屋に入ると、脳卒中を発症しやすくなってしまいます。

### ・ノロウイルス感染症

ノロウイルスによる症状は1年を通して発生しますが、特に冬季に流行します。

手や食品などから感染し、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。

手指からの感染を防ぐために石鹸を用いた手洗いが重要です。

新しい年がスタートしました。冬休みが終わって学校が始まると、インフルエンザも本格的になってきます。毎年どのくらいの人がインフルエンザにかかっているか知っていますか？実は、10人に1人がかかっているといわれています。冬休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、抵抗力が下がっているかもしれません。インフルエンザが流行っている今の時期は手洗い、うがい、規則正しい生活をして風邪やインフルエンザにかからないよう、予防しましょう。

## インフルエンザにかからないための予防

### ・手洗い、うがい

食事の前やトイレの後などの手洗いは忘れずにしましょう。また、家に帰ってからのうがいも必要です。

### ・十分な休養

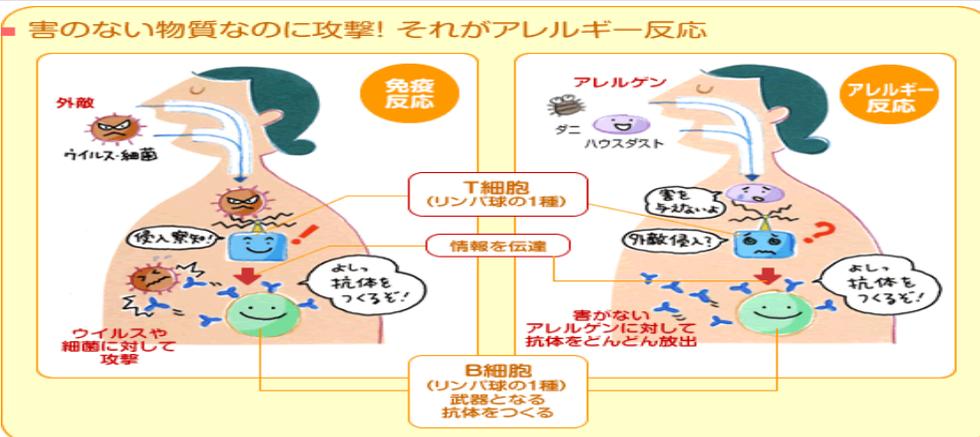
早寝、早起きを心がけましょう。

### ・予防接種を受ける

インフルエンザの予防接種は、発症をある程度抑える効果や症状化を抑える効果があります。予防接種は、接種後2週間ほどで効き始めるので、早めに受けることをおすすめします。

### ・空気の入れ替えをする

寒くなってきて、窓を閉め切った状態でいると、風邪やインフルエンザのウイルスに感染しやすくなります。休み時間は窓を開けるなど、新鮮な空気を入れるようにしましょう。



2月20日はアレルギーの日です。花粉症やハウスダスト食品など様々なアレルギーがあります。アレルギー反応とは、本来私たちの体を守るための免疫の仕組みが、過剰に反応し様々な症状が出てしまうことです。



～新型コロナウイルスについて 現時点での情報～首相官邸 HP より

- 新型コロナウイルスの症状は 発熱・せき・呼吸器症状・筋肉痛・倦怠感 などです。
  - 重症化すると 肺炎・呼吸困難・腎臓の機能低下 がかかります。
  - 感染経路は 飛沫感染、接触感染 とされています。
    - ・飛沫感染・・・感染者のくしゃみや咳
    - ・接触感染・・・電車のつり革、ドアノブなど
  - 感染対策はこまめな手洗い、免疫力を高めるような生活、適度な湿度を保つことです。
  - 咳、くしゃみなど症状がある人はマスクを着用しましょう。
- (マスクでの予防は混雑している屋内の場所では効果があるそうです。例)満員電車など)

