

保健だより

令和3年度 12月
いわき総合高校 保健室

本格的な冬が到来しました。急激な寒さや冷え込みにより体調を崩していませんか？この時期は、風邪や体調不良になりやすいです。また、冬休みに入ると生活のリズムを崩しやすく、免疫力が低下してしまいます。健康な身体で新しい年を迎えられるように、体調管理をきちんと行いましょう◎

～ 感染症対策をしよう！！～

○インフルエンザ

非常に感染力が強く、いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。突然の高熱、頭痛、関節痛など、普通の風邪に比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを併し重症化することが多いので、注意が必要です。

↓インフルエンザの感染経路↓

飛沫感染

- (1) 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
- (2) 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染



【主な感染場所】 学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所

接触感染

- (1) 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
- (2) その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
- (3) 別の人が、そのものに触ってウイルスが付着
- (4) その手で口や鼻を触って粘膜から感染



【主な感染場所】 電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

これからの季節は、インフルエンザが流行する時期であり、新型コロナウイルス感染症との同時流行も懸念されています。手洗いうがいをきちんと行いましょう。また、流行前にワクチンを接種しておくことも有効的です。

○ノロウイルス

ノロウイルスによる感染の主症状は急性の胃腸炎です。通常は食べてから数時間から数日(平均 1 日から 2 日)後に、激しい吐き気や嘔吐、腹痛、下痢(水様便)、発熱が生じますが、他に頭痛、上気道炎など、風邪に似た症状が主な場合もあります。ひどい下痢が続いた場合脱水症状になることもあり、入院・点滴などの処置が必要になります。

ノロウイルスの予防としては、

- ・徹底した手洗い
- ・食品の十分な加熱
- ・調理器具の消毒や殺菌
- ・汚物の正しい処理 などなど…

感染経路をしっかりと把握したうえで、それらを断つことが重要です。石けんを使った手洗いや、消毒を徹底して行うようにしてください。

また、学校や会社に通う家族に感染が見られた場合は、

感染を広げないための対処も必要です。正しい対処法を理解しておきましょう。

！！コロナ対策もまだ気を緩めることはできません。

いわき市 HP 感染症(インフルエンザ・ノロウイルス)より

日々のコロナ対策に加えてその他感染症対策を行いましょう！！。



鼻呼吸できていますか？

空気が乾燥する季節。朝起きたときにのどの痛みを感じる人も多いのではないのでしょうか。これは、就寝中の口呼吸が原因の一つ。また、長時間マスクをつける生活も口呼吸を招きやすくなります。口呼吸は感染症をはじめ、さまざまな健康リスクにもつながるため、意識して生活してみましょう！

以下のチェックリストに1つでも当てはまる場合は、口呼吸になっている可能性があります。皆さんはいかがでしょうか？

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 口の中が乾きやすい | <input type="checkbox"/> いびきをかく |
| <input type="checkbox"/> 集中しているとき、無意識に口が開いている | <input type="checkbox"/> 起床時に口の中が乾燥している |
| <input type="checkbox"/> 唇が荒れている | <input type="checkbox"/> 起床時にのどが痛い |
| <input type="checkbox"/> 唇が乾いている | <input type="checkbox"/> 寝ている間によだれが出ている |
| <input type="checkbox"/> 鼻づまりがある | |



？呼吸の際に鼻が担う重要な役割とは？

○フィルターの役割…鼻の奥の粘膜上には、線毛と呼ばれる細い毛がびっしりと生えていて、同じリズムで揃って弓なり運動を繰り返しています。外から入ってきた空気に含まれている細菌、ウイルス、花粉、塵などの不純物は、粘膜でとらえられ、この線毛によって外に押し流されます。

○エアコンの役割…たとえ外界が極度に寒く乾燥した環境でも、吸い込んだ空気を鼻の中で加温・加湿することによって、気道には温度 37℃湿度 100%の空気を送り、体に必要な熱や湿気を取り込んでいます。

？口呼吸になりやすい原因は？

風邪やアレルギーによる鼻炎など、何らかの原因で鼻づまりがある場合。顔面の骨格の形状で空気が通りにくい場合。年齢に限らず、口輪筋など口まわりの筋力の低下。などなど…

？日常でできる口呼吸対策は？

口呼吸を防ぐためには、日中であれば意識して口を閉じ、鼻呼吸をすることが大切です。特に、長時間マスクをしていると、息苦しさもあり、鼻と口の両方での呼吸になりがちです。苦しいときに無理をして口を閉じる必要はありませんが、マスクを外す場面など、気づいたときに意識するように心がけましょう。

夜間、就寝中は無意識になり、呼吸を自分でコントロールすることができません。加湿機能のあるマスクをして寝たり、唇の両端にハの字形にテープを貼って筋肉の緩みを抑え、口が開くのを防いだりする方法があります。慢性的に鼻でうまく呼吸ができないときは、耳鼻咽喉科に相談しましょう。

特に外気が低温で乾燥する時期は、ウイルスや細菌の活動も活発になり、感染リスクが高まることから注意が必要です。日常的に鼻呼吸を意識するとともに、加湿器で空気を加湿する、こまめに水分補給をしてのどを潤す、就寝時はベッドサイドにペットボトルの水を置いて水分を摂れるようにするなど、工夫して健康維持に努めましょう😊

サワイ健康推進課 季節のテーマ 口呼吸の注意と対策 より

～保健室からのお知らせ～

※受診と受診勧告書の提出をお願いします※

4・5 月に行った視力検査と歯科検診で専門医の受診が必要で、まだ受診勧告書の提出をしていない生徒に受診勧告書を再配付しました。用紙をもらった人は早めに受診し、必ず受診勧告書を提出してください。

2021 年の保健だよりはこれが最後になります。読んでいただきありがとうございました。

皆さんの健康に少しでも繋がる情報提供ができていれば幸いです。

2022 年もよろしくをお願いします😊

保健室

