

ほけんだより



令和6年11月8日
川口市立高等学校
定時制保健室

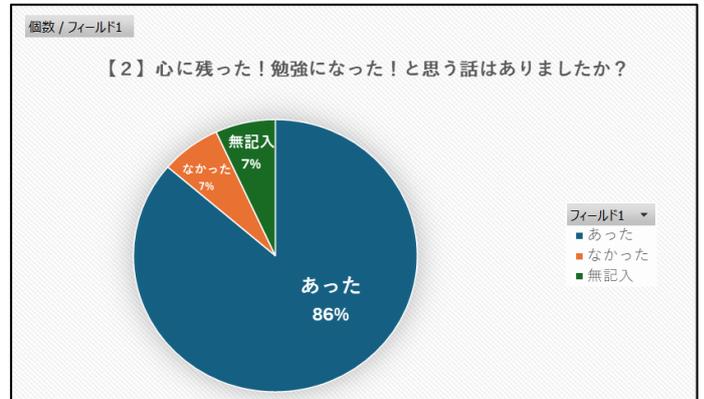
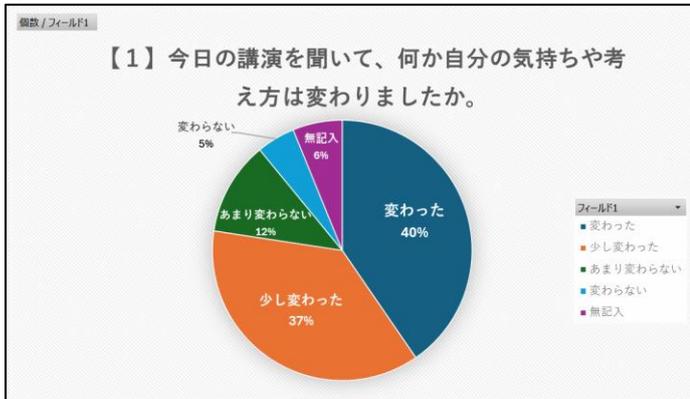
みなさん、先日の「保健教室」はいかがでしたか？

今年、講師に公益財団法人 神経研究所 睡眠健康推進機構から東京医科大学助教 高野 裕太先生をお招きし、睡眠の重要性・質のいい睡眠について講演していただきました。

10代は8～10時間（少なくとも7時間）の睡眠が必要で、生活のパフォーマンス向上のためには毎日同じ睡眠時間を取る必要があります。睡眠不足は生活のパフォーマンスを下げ、風邪もひきやすくなるようで、睡眠は大事といわれている理由に納得できましたね。「寝ないと風邪ひくよ」の言い伝えは本当なのです。ほかにも睡眠不足解消には4日かかる話や休日に寝だめをしても意味がないという興味深い研究結果をさまざま紹介していただき、良い学びになりました。



【ワークシートアンケート結果】



ねむ よく眠るコツ

① 朝の光を浴びる(起床後、2時間以内に30分くらい)

② お風呂に入る(布団に入る1時間半前)

③ リラックス方法を見つける

(好きな音楽を聴く、動画を見る、読書する、ストレッチをする、深呼吸をする)



※リラックスになるなら寝る前にスマホはOK

たいちょう えず ひと ふ 体調を崩している人、増えています！

いよいよ秋が到来し、寒暖差が激しく、冷え込む日々となりました。本校でも10月に入り、体調不良者、感染症の人が増えています。ただの風邪だと思って病院に行かず、放置している人はもしかしたらウイルスや菌を周りにばらまいているかもしれません。風邪症状がある人、いつもと体調がおかしいと感じている人はマスクをつけたり、病院で検査を受けたり、早めの対処を心がけましょう。

流行！

かふんしょう とくちょうてき しょうじょう 花粉症の特徴的な症状

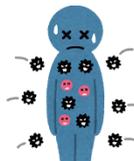
- 連続した発作的なくしゃみが出る
- 透明でさらっとした鼻水が出る
- 目のかゆみがある
- 高熱、咳はあまりない
- 特定の時期のみ発症する
- 鼻がよくつまる



流行！

かぜ とくちょうてき しょうじょう 風邪の特徴的な症状

- くしゃみは出るが発作的ではない
- 粘り気があって黄色の鼻水が出る
- 目のかゆみはない
- のどの痛みやかすれがある
- 熱っぽさやだるさ、関節痛といった全身症状があらわれる



流行！

てあしくちびょう 手足口病



手足口病とは、口の中や、手足などに水疱を伴う複数の発しんが出る感染症です。主な症状は感染してから3~5日後に、口の中、手のひら、足底や足背(足の甲)などに2~3mmの水疱を伴う複数の発しんが出ます。発熱は感染者の約3分の1にみられますが、38℃以下のことが多く高熱が続くことは通常はありません。ほとんどの発病者は、3~7日のうちに治る病気です。

流行！

はいえん マイコプラズマ肺炎

マイコプラズマ肺炎とは、マイコプラズマ(正式名称はマイコプラズマ ニューモニエ)という細菌に感染することで起こる肺炎です。風邪のような症状としつこい咳や痰が特徴です。発熱などの症状に遅れて咳が現れ、しだいに激しく痰が出るようになり、熱が下がってからも数週間症状が続くという経過をとることが多いです。初期症状は風邪に似ていますが、マイコプラズマ肺炎の咳は熱が下がった後も3~4週間ほど続き、特に夜間や早朝に激しく出ることが多いです。



しんがた 新型コロナウイルス感染症

【症状】

発熱、咳、のどの痛み、倦怠感、頭痛、息切れ、味覚障害、嗅覚障害、



かんせんしょう インフルエンザウイルス感染症

【症状】

発熱、咳、のどの痛み、倦怠感、頭痛、鼻水、関節痛、下痢、

かんせんせい 胃腸炎

感染性胃腸炎とはウイルスや細菌に感染したことで引き起こす胃腸炎です。

症状は、嘔気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱で、11~2月の時期に多く発生する感染症です。

これから 流行！

かんせんしゃで ちらほら感染者出ています