



ほけんだより



立春



寒さが厳しい2月ですが、暦の上では春です。立春（2023年2月4日）とはいえまだまだ寒い時期ですよ。空気が乾燥して風邪をひきやすいので体調管理していきましょう。

3学期に入り嘔吐や吐気などの症状を訴える生徒が増えています。又インフルエンザに感染している生徒も目立ってきています。冬はインフルエンザ以外にもノロウイルス、ロタウイルスなどによる胃腸炎が流行する季節ですので、感染症を予防するためにも手洗い・うがい・換気を徹底しましょう。



◆ あてはまる症状や気になる症状をチェックしてみよう！

かぜ

- 37～38度ぐらいの熱がある。
- せきが出る。
- 粘り気のある鼻水が出る。
- のどに痛みがある。



ライノウイルスやアデノウイルスなどかぜの原因となるウイルスは200種類以上あり、感染すると鼻水やせき、のどの痛みなどさまざまな症状を生じます。またかぜは1年を通してかかります。

インフルエンザ

- 38度以上の高熱が出る。
- せきが出る。
- 頭痛や寒気がする。
- 筋肉痛や関節痛など全身が痛む。



インフルエンザウイルスは、かぜのウイルスと異なりその増え方に特徴があり、感染すると体内で爆発的に増殖します。1～2日の潜伏期間を経て、急な高熱が出て、筋肉痛や関節痛など全身に及ぶつらい症状が現れます。

マイコプラズマ肺炎

- 微熱や高熱が出る。
- 頭痛がする。
- 全身のけん怠感がある。
- せきが長期間続く。



ウイルスと細菌の間にあるマイコプラズマ・ニューモニエという病原体に感染して起こる病気で、約2週間ぐらいの潜伏期間を経て、頭痛や全身のだるさ、かぜのような症状が始まり、その後せきが長期間続きます。

回復のために

① 栄養をとる



発熱時は食欲もないことが多いのですが、なるべく栄養がありバランスのとれた食事をとるようにしましょう。

② 休息をとる



しっかりと睡眠をとることで、体を休めて体力を回復させます。たっぷり睡眠をとるようにしましょう。



うがい



外から帰ったら、必ずうがいをします。はじめにブクブクうがいをしてから、ガラガラうがいをするとより効果があります。

手洗い



うがいと合わせて必ず手洗いもします。よく石けんを泡立てて念入りに洗います。食事の前にも忘れずに洗きましょう。

マスクの着用



空気が乾燥する季節は、マスクをすることでのどを湿らせウイルスを付きにくくします。

予防のための三原則

インフルエンザの出席停止期間

発症した後、5日を経過し、且つ、
解熱した後2日を経過するまで

【登校したら…】

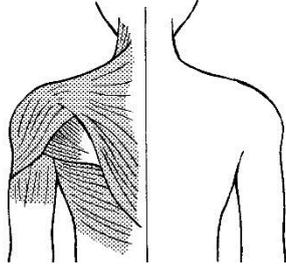
『学校感染症による罹患届』の提出
をお願いします。

肩がこっていませんか？

姿勢不良や運動不足が原因で背中中の血行が悪くなり、筋肉に疲れがたまることで痛みを感じるのが、「肩こり」です。痛みを放置してしまうと悪化して、頭痛や吐き気を引き起こすこともあるので、ストレッチなどで早めにこりをほぐすようにしましょう。

こりやすい場所

主に首の後部から付け根、肩、背中にかけて広がる筋肉「僧帽筋」などに不調が起こっています。



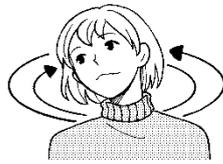
肩こりの主な原因

- ・姿勢の悪さ
- ・目の使い過ぎ
- ・運動不足
- ・緊張やストレス

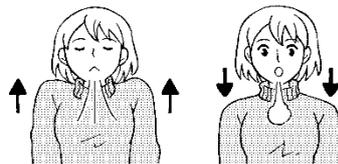


©少年写真新聞社2022

肩こりをほぐすストレッチ *ストレッチは呼吸をしながらゆっくりと行い、無理をしないようにします。



首を大きく回します。



息を吸ったり吐いたりしながら、肩の上げ下げをします。



両腕を広げて、肘から曲げ、手を肩に置きます。



胸を張り、両肘で大きく円を描くように回します。

©少年写真新聞社2022

★2 期末までに保健室の内科利用者の 25%は頭痛でした。

★頭痛には一般的な頭痛とずきずきとした痛みがある片頭痛と、締め付けるような痛みがある緊張型頭痛があります。予防方法を知って、自分の体に役立てよう！！

片頭痛

片頭痛は頭の片側、または両側にずきずきと脈打つような痛みがあります。頭痛が起こっているときは音や光に敏感になり、音をうるさく感じたり、明るいところに行く痛みが強くなったりします。吐きを感じ、嘔吐することもあります。男性よりも女性に多いという特徴があります。

頭の中の血管が拡張し、周囲に炎症が広がるのが痛みの原因です。体を動かすと痛みが強くなるため、暗く静かな部屋で安静にしていると楽になります。額やこめかみの痛む

部分を冷やすことで痛みが軽減されます。片頭痛の前兆としてギザギザの光やオーロラのような模様が見えることがあります。処方された薬がある場合は、前兆を感じたら薬を飲んで、安静にするようにしましょう。

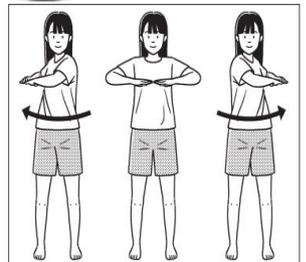


片頭痛の予防と緊張型頭痛の緩和に 頭痛体操

片頭痛予防体操

頭と首を支えている筋肉に疲労がたまり、硬くなっていることが片頭痛の原因の一つです。そのため、この部分の筋肉（インナーマッスル）をストレッチすることで片頭痛を予防します。

正面を向いて足を肩幅に開き、首の骨を軸に頭を動かさずに、両肩を大きくリズムカルに回します。2分間行います。体の軸を意識して、頭を動かさないようにすることがポイントです。



緊張型頭痛

緊張型頭痛は頭全体が締め付けられるように痛むのが特徴です。長時間に及ぶデスクワークで首や頭の筋肉が緊張し、血行が悪くなり、筋肉に疲労物質が蓄積することなどが原因で起こります。

痛みが片側だけに起こったり、音や光に過敏になったり、嘔吐したりすることがないのが片頭痛との違いです。

痛みが筋肉の緊張から来ているので、軽く運動をしたり、入浴したりして血行をよくすることで改善します。

ふだんから正しい姿勢を保ち、同じ姿勢を長く続けないこと、定期的に運動をして筋肉の緊張を解消することなどが緊張型頭痛の予防につながります。



緊張型頭痛体操

緊張型頭痛については、予防だけでなく、頭痛の最中に体操を行うことで痛みを緩和する効果も期待できます。首や肩の筋肉のこりをほぐし、血行をよくすることで頭痛を改善します。

足を肩幅に開き、肘を軽く曲げ、肩を中心に頭を動かさずに、両腕を大きく内側に回します。「上着を脱ぐ」感じで計10回行います。その後、反対に後ろから前へ、計10回両腕を回します。

