



大阪府立東住吉総合高校 保健指導部

あなたは大丈夫ですか？

11月に入っても昼間は25℃を超え、異常ともいえない気温の高さで、朝晩の肌寒さとの違いに体調が変化しやすい毎日ですが、風邪をひいていませんか？
季節は進んでいきます。

冬の感染症もこれからが本番！

特に、就職や進学の試験や面接を目前に控えている人は、体調管理に敏感になっていることでしょう。

インフルエンザ、新型コロナ感染症にかからないよう、睡眠・食事に注意し、

手洗い・うがいを常に心がけてください！



子宮頸がん予防にワクチン接種



子宮頸がんの約95%がヒトパピローマウイルス（HPV）感染によるものです。保健の授業で聞いた人もいますが、高1までに定期接種の必要がありますが、キャッチアップ接種により高2の女子も無料で接種することができます。（2024年度まで）
子宮頸がん予防のため、将来のために、今のうちから検討してください。（保健室前にも資料を掲示中）

詳しく知りたい人は、学校医に相談することもできます。

11月の予定

- 10日（金）・11日（土） 東総文化祭
- 14日（火） 2年次修学旅行事前健康診断（5限）：対象者のみ
- 15日（水） 秋季歯科検診：対象者のみ
- 14日～24日 美化週間（14～17日）、安全点検（20～24日）
- 29日（水） 防災訓練（6限）

風邪を引いたら 熱が出るのはなぜ？



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。

病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスと

の戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。

一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。



感染性胃腸炎が増えています

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。



主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、ひどいときには10回以上になる場合も。症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようにこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

家族みんなで手洗いの徹底を

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。



睡眠時間はどのくらいとれていますか？

保健室へ体調不良を訴えてくる人に、睡眠時間を聞いてみると日付が変わってからやっと就寝という人が多くみられます。しかもそんな日が続いているとか、いつのまにか寝ていたという人もいます。

先日の新聞報道に厚労省の国民健康・栄養調査の報告が出ていました。それによると、中学・高校生の推奨される睡眠時間は、「8～10時間」！！そんな長く寝られない！という声も聞こえそうですが、放課後の時間の使い方を考え直してみてください。（優先順位が学校生活以外のことになっていませんか？）

特に休み明けの保健室は、不調者で満員になることが多いです。夜更かしすると、これからは気温も下がってくるので風邪をひきやすくなります。自分の体調管理は自分で守ってください。

「課題をこなすのに時間がかかって・・・」という前に、普段から少しずつこなすとか、計画を立ててはいかがでしょうか？

また、睡眠不足は食欲不振にもつながり、体力低下になります。不調が続いているときは、早めに受診するとか、休養することを心がけてください。

部屋の空気は清潔でしょうか？

換気をしないと・・・

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

午後からの授業中、昼食で満腹になっていることもあり、眠くて先生の話が・・・という経験をしたことはないですか？

ひよっとしたら、換気が充分ではなくて、眠くなっているのかもしれない。



細菌 ウィルス

なにが違うの？



生き物かどうか

細菌は細胞壁・細胞膜・DNA・たんぱく質など生き物として必要な構造を持っている「単細胞生物」。一方、ウィルスは生き物の細胞に感染して存在している生き物とそうでないもの中間くらいの位置づけです。

仲間を増やし方

細菌は適切な環境（温度や水分、栄養など）さえあれば自分で増えていくことができますが、ウィルスは自力で増殖できないので生き物の細胞の仕組みを使って仲間を増やします。

薬

風邪でも、その原因が細菌かウィルスかで服用する薬は異なります。また、ウィルスの種類で違うこともあります。飲んでいける薬が効かないときは、病院や薬局で相談してみましょう。



換気のギモンQ&A



Q.

エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A.

換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q.

換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A.

10～20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりがちとかがえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q.

換気扇を回しておけば十分？

A.

特にたくさんの方が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。