

ぼけんだより 12月

令和2年12月
都立瑞穂農芸高校
保健室

東京都では、新型コロナウイルス感染症の感染者が増加傾向となっています。これから寒さや乾燥が進むと、より感染者が増えるのではと懸念されます。今後も健康的な生活習慣を心がける、手洗い、換気、消毒等、自分のことをして、感染予防に努めましょう！

怒りのピークは6秒！！

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響でいつもと違う日常を送らなければならずストレスがたまることもあると思います。なかなかストレスを解消できないと、イライラがつのり、時には爆発してしまうことがある人も多いのではないのでしょうか。

そんな時はイラストのようなことを実践してみてください。



ストレスがたまっていると感じたら、友達や周りの人などに話をしてみるのもいいですよ。

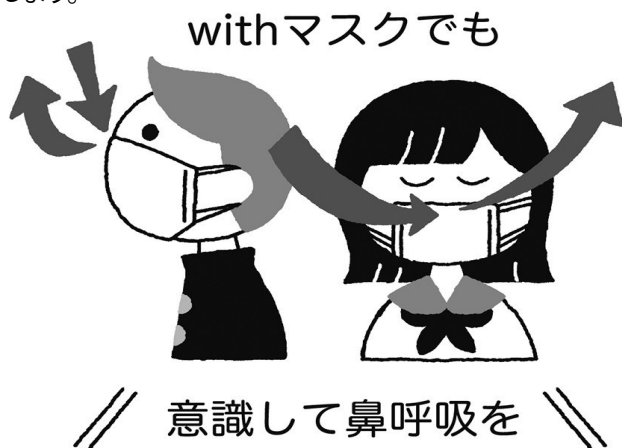
ストレスを完全になくすのは難しいので、いろいろな方法を試して、ストレスと上手に付き合っていきましょう。

○ 口呼吸になっていませんか？ ○

新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクを長時間つけるようになり、口呼吸になる人が増えてきています。

鼻は、外からのほこりや細菌などの侵入を防ぐフィルターとしての機能や、体内に入る空気の温度と湿度を調節する機能、さらに細菌などの異物を排除する免疫機能があります。しかし、口呼吸をすると外気がのどや肺へ直接送られるので細菌やウイルスに感染しやすくなります。

人と2m以上の距離が確保できる場合は、マスクを外したり、鼻だけ出して深呼吸をしたりとマスク休憩をはさみながら、意識的に呼吸を整える習慣を身につけましょう。



○ 生理痛 我慢していませんか？ ○

寒くなってきて、生理痛での来室が増えています。

「病気ではないので、薬は飲みたくない」という人もいるかもしれませんが、痛みがストレスとなって、さらに悪化することもあります。鎮痛剤は痛みの原因そのものを治すものではありませんが、症状を軽くして、月経中を過ごしやすくしてくれます。

また、冷やさない・締め付けないことで、体の血流をよくしましょう。生理痛になったら温めることも有効なので、張るタイプのカイロや家にいる時は入浴するのも一つの手です。

がまんしなくていいんだよ



中高生の8割が悩んでいる！？

薬、飲んでもいいんだよ。

保健室でも 婦人科でも。

まずは相談しよ。

※ 薬を飲んでも治まらない、学校生活に支障の出る痛みの場合は、婦人科で相談してみましよう。

＼ 症状はどう違う？ /

「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス 感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

この冬は、従来の『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、手洗いや“せきエチケット”など、3つに共通する予防法も。また、症状についても同じようなものがみられます。

自分で安易に判断することは禁物（まず受診！）ですが、気をつけたい病気についての知識としておさえておくといよいでしょう。



基本的な予防策は、食べる！寝る！手洗い！消毒！マスク！

風邪やコロナ、インフルエンザに負けないからだづくりをしよう！

