



2023  
1. 19  
高瀬中  
保健室

～コロナ・インフルエンザ ダブル流行期だからこそ気をつけよう～

昨年今の時期は、インフルエンザ感染者数は若干名でしたが、今年は郡山市内の小中高生の感染者数は30名近くにも上っています。

【おさらいしよう、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザウイルス感染症との違い】

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザウイルス感染症
感染経路	エアロゾル感染・飛沫感染・接触感染	飛沫感染・接触感染
潜伏期間	平均5日	平均2日
症状	無症状・発熱・咳・倦怠感・咽頭痛・頭痛・息切れ・臭覚味覚障害など人により様々	発熱・咳・咽頭痛・倦怠感・頭痛・関節痛・鼻水・下痢など
症状の持続期間	2～3週間	3～7日

☆対策は新型コロナウイルス感染症もインフルエンザ感染症も同じ

引き続き、手洗い・アルコール消毒・マスク・換気などを徹底しましょう。うがいもウイルスの排除や喉の乾燥を防ぐという点で感染予防効果がありますので、積極的に行ってください。また、規則正しい生活（バランス良い食事・十分な睡眠・適度な運動）を心がけ、常に免疫力を高めておくことも大切です。これらの基本的な予防対策が、感染症から身を守ることに繋がります。

\*エアロゾル感染：飛沫よりも細かい5マイクロメートル（0.005 ミリ）未満の粒子がしばらくの間空気中を漂い、その粒子を吸い込んで感染する。2メートル以上離れた距離にまで感染が広がる可能性がある。⇒常時換気をするのが大切！

☆学校生活において

教室や廊下などあらゆる場所で換気を行っていますので、冬場の室温が上がりづらい状況にあります。厚手の防寒着やひざ掛けなどを上手に使用しましょう。

☆朝、調子が悪いと思ったら

朝、頭痛がする、気持ちが悪い、だるいなど、発熱はしていないけど何となく体がおかしいと感じた時は、無理をしないで休んでください。軽い症状のうちに自宅療養すれば体の負担も軽く済みます。

清潔なハンカチは持参していますか？

昨年、生徒会保健委員会が紹介した「ハンカチ持参について」の動画を覚えていますか？

カビパンの強烈な印象は、そうそう簡単には消えませんよね。

毎日、清潔なハンカチをポケットに準備して、手洗い後の水滴をしっかり拭き取りましょう。マスク装着100%と同じように、ハンカチの持参率も100%を目指しましょう。



～胃腸炎も流行る時期です～

「気持ちが悪いです」と言って保健室を訪れる生徒が少しずつ増えてきました。登校時は何でもなくても、急に腹痛が起こり、時には吐き気も伴うようです。

特にこれからの季節は、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が猛威をふるいます。感染力が極めて強く、ワクチンや特効薬もないことから、予防および感染拡大防止が重要となります。

ノロウイルス感染性について

○食品や手指を介して口から体内に入ることが多いとされています。食事前・トイレに行った後は必ず石けんを使って入念に手を洗ってください。アルコール消毒薬はノロウイルスには効果がありませんので過信せず、しっかり手洗いを行いましょう。

○体が弱っていると感染しやすくなります。休養（睡眠）や食事、運動など、規則正しい生活を心がけ、抵抗力を高めましょう。体調を崩したら安静に努め、必要に応じて受診しましょう。

○二次感染を防ぐため、汚物を片付ける際はマスク・使い捨ての手袋・エプロンなどを必ず着用します。汚物が飛散しないように新聞紙などを十分重ねて覆い、その上から塩素系漂白剤をかけて紙ごと包み取ります。もう一度塩素系漂白剤で拭き取り、さらに水拭きをします。最後に、処理に使った紙と使用したマスク・手袋・エプロンをビニール袋で密封して廃棄します。



\*\*\* 3年生の高校受験が始まっています！\*\*\*

3年生の中には不安や焦りの症状が現れている人もいるかもしれません。そんな人のために、少しでも緊張を和らげるための「腹式呼吸」の効果をご紹介します。

〈緊張のメカニズム〉自律神経が関わっています。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、交感神経が優位になると人はドキドキしたり、手汗をかいたり、喉が渇くといった緊張した状態になります。一方、副交感神経が優位になると、休息やリラックスした状態になります。

〈緊張を取り除くために、腹式呼吸で副交感神経を優位に〉

お腹を膨らましながら大きく息を吸い、ゆっくりと静かに息を吐くことによって、副交感神経が優位になります。腹式呼吸をすると副交感神経が活発に働くため、気分が落ち着いてリラックス効果が得られます。

〈具体的な方法〉

- ① 4秒かけて鼻から息をすう。（お腹を膨らませる）
- ② 8秒かけてゆっくり静かに息を吐く。（お腹をへこます）
- ③ 6～7回繰り返す。

特に、寝る前に布団の中で行ってみてください。寝付きや睡眠の質が良くなり、体調も整ってきます。



〈腹式呼吸で得られる効果〉

- 精神安定
- ストレス軽減
- 集中力アップ
- 免疫力アップ