

保健だより

熱海中学校 NO.9 12/21

～冬の病気にご用心！ パートⅡ～

昨年流行した新型インフルエンザは影をひそめているようですが、郡山市内は季節性のインフルエンザA型の発生が報告されています。インフルエンザウイルスは寒さや乾燥に強いいため、冬に活動が活発になります。これから注意が必要な病気です。

インフルエンザに注意！！

「かかったかな？」のサインを発見するために体調の変化を意識して生活しましょう。

熱が上がるときのサイン

ザワザワと寒気がします。体の中からゾクゾクする寒気のときは、高い熱が出る前ぶれです。ガンガンという頭痛を伴うこともあります。

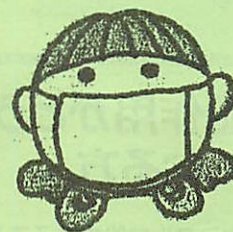
ウイルスの増えている場所のサイン

鼻やのどでウイルスが増えているときは、せき、くしゃみ、鼻水が出ます。ウイルスを体から追い出そうとしてせき、くしゃみ、鼻水が出ます。

のどの奥の気管や肺までウイルスが入り込んでいるときは、熱が下がらない、せきをする、胸が痛い、呼吸をするのが苦しいという症状がでます。この症状は、重症化のサインです。すぐに病院で診察を受けるようにしましょう。

日常生活でできる予防方法

日常生活ではまず、栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠時間をとり体調を整え抵抗力をつけること、人ごみを避けウイルスに接触しないことが大切です。また、外出後の手洗いとうがい、マスクの着用、換気も有効な予防方法です。



マスクをしなさい



冬休み中も病気やけがないように過ごしましょう。

※11月に行った生活チェックをまとめました。朝食、運動、学習、睡眠の生活リズムを整え、自分の体力・抵抗力 up!! をめざしましょう！

教員および
保護者の皆さまへ

インフルエンザの 感染拡大を防ぐポイント

インフルエンザの流行期、学校では必要に応じて学級閉鎖を行うなどの対応を検討します。ここでは、インフルエンザの感染拡大を防ぐために家庭でできることを考えてみます。

指導：廣津伸夫

日本臨床内科医会インフルエンザ研究班 副班長
廣津医院 院長



感 染の拡大を防ぐには、 まず、うつされないこと。

そして、うつさないことです。うつされないためには、外出時にマスクを着用し、できるだけ人ごみを避けること、また帰宅後はうがい・手洗いを励行することが基本になります。

ワクチンの接種は残念ながら、ウイルス感染を100%防げるものではありません。なんだか頼りなく思うかもしれませんが、うつされるリスクをゼロにすることはできませんので、お子さんがうつされた際に落ち着いて正しい対応をすることが大切です。

熱、せき、のどの痛みなど、インフルエンザにかかったかな、と思ったら、なるべく早く病院を受診し、診断を確定してもらい、治療を受けることが、うつさないためにも重要です。



熱の出始めには、体内でウイルスが 活発に増殖しています。

ウイルスの量は通常、症状が出てから約48時間でピークに達します。タミフル、リレンザなどのインフルエンザの薬はウイルスの増殖を抑える薬ですから、48時間以内に用いなければ効果が出にくくなります。

保護者の皆さんにとって気がかりなのは、薬の副作用でしょう。不安に思うあまり、お子さんの熱が下がると自己判断で薬をやめてしまう方がいますが、これはよくありません。

熱が下がってもウイルスは体内にまだ残っていますので、薬をやめると、ぶり返す危険があります。

日本臨床内科医会のインフルエンザ研究班が過去9シーズンにわたって行った調査によると、家族内に複数の感染者が出た割合は5軒に1軒以上にのぼっています。

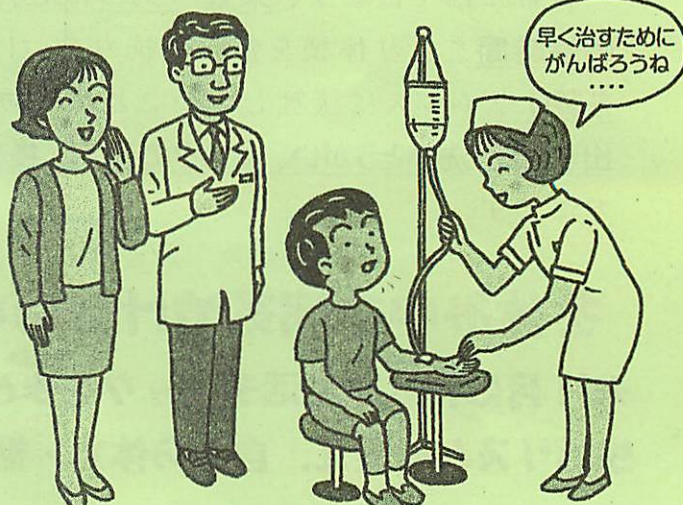
中途半端な治療は家族に感染がひろがるリスクを高めてしまいます。タミフル、リレンザは5日分が処方されますので、5日分しっかり服用してください。



薬の副作用がどうしても 気になる方、

特にタミフルを処方することが禁じられている10歳以上のお子さんの場合は、医師に処方してもらった薬を自宅で服用するのではなく、医師の管理のもとでしっかり治療する方法もあります。ラピアクタという点滴薬がそれで、病院で15分ほどの点滴を1回受けるだけで確実な治療効果が得られます。

吸入薬は主に上気道(鼻腔から咽頭、喉頭まで)で作用しますが、点滴薬は血中に入り、肺などの細胞に到達しますので、ウイルス性肺炎など重症化を防ぐためにも有効な治療法といえます。

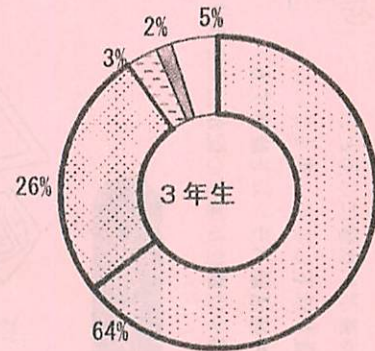
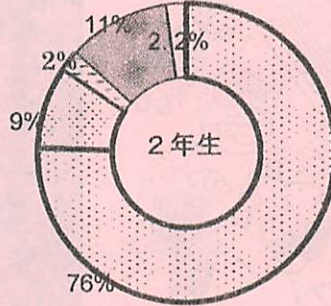
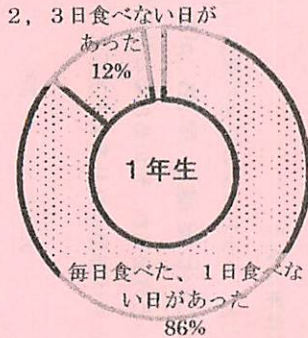


生活チェック表を集計してみました。

朝ごはん

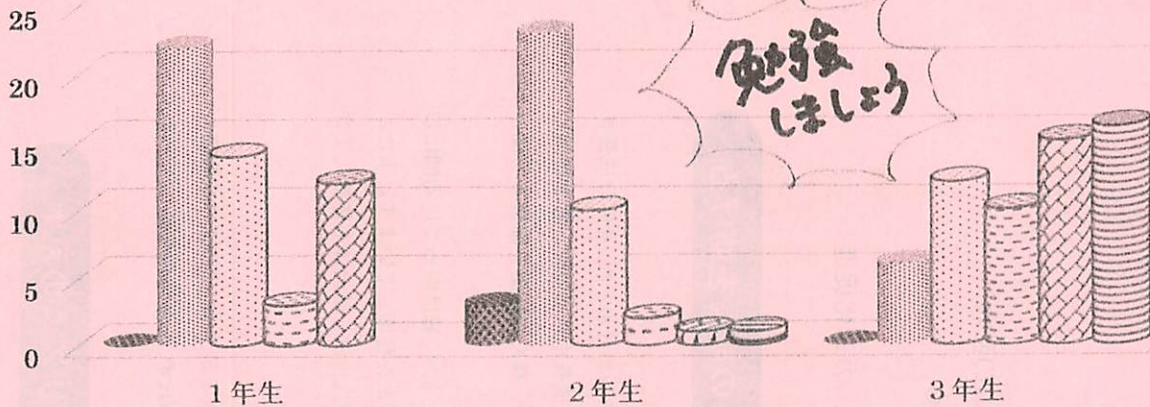
- ☐ 毎日食べた、1日食べない日があった
- ☐ 2、3日食べない日があった
- ☐ 4、5日食べない日があった
- ☐ ほとんど食べない、いつも食べない
- ☐ 未記入のため不明

朝ごはんを
食べましょう

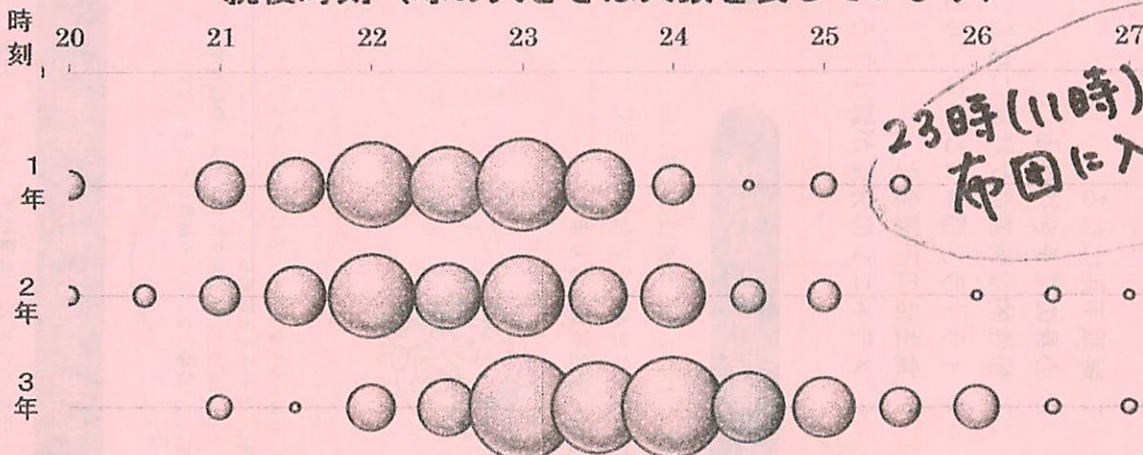


帰宅後の学習時間（1週間の学習時間÷7日）

- ☐ 0
- ☐ 1～60分
- ☐ 61～120分
- ☐ 121～180分
- ☐ 180～240分
- ☐ 241～



就寝時刻（球の大きさは人数を表しています）



23時(11時)までには
布団に入りましょう

子どもの睡眠

～眠りは脳と心の栄養～

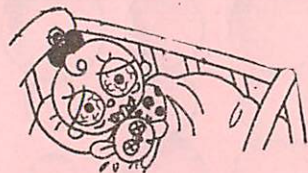


遅寝がいけない理由 6つ

- 1 睡眠不足になる
- 2 心身の成長を妨げる
- 3 慢性的な時差ボケ状態になる（生体リズムの乱れ）
- 4 イライラ、感情コントロールが困難になる
- 5 食生活の不健全化
- 6 メラトニンの分泌が減少する（老化促進、ガン化促進）

1 睡眠不足になる

夜更かししていても、次の日は学校に行かなければなりません。そのために、当然のことながら睡眠不足になります。



夜、勉強しても徹夜すると忘れてしまいますが、その晚しっかり眠ると翌朝もしっかり覚えている。アメリカの高校生の調査報告では、遅寝で睡眠時間が短いほど成績が悪いという結果が出たそうです。

3 慢性的な時差ボケ状態を招く（生体リズムの乱れ）

睡眠と活動のリズム、体温低下、ホルモン分泌バランスが乱れてしまいます。すると、、、疲労しやすくなり、食欲や集中力が低下してしまいます。

2 心身の成長を妨げる

眠っている間に、、、

- ◎ 成長ホルモンが分泌され、身体の成長を促します。成長ホルモンは、骨を伸ばし筋肉を増し、痛んだ細胞を修復する働きがあります。
- ◎ 脳が成長します。脳は眠っている間に日中のできごとを整理しています。また、ノンレム睡眠中は、脳自体も休養して次の日に備えます。

☆ 遅寝・睡眠不足では、この二つの働きが十分に行われず、心身の成長を妨げます。

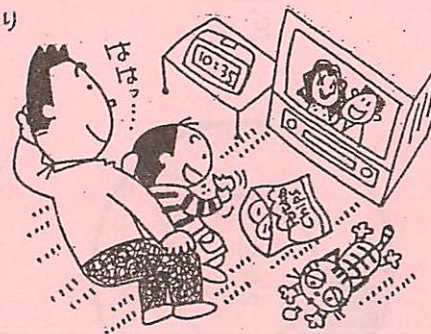
4 イライラ、感情コントロールが困難になる

遅寝により、慢性的な時差ボケ状態になると、ボーッとして日中の運動量が低下します。すると、、、セロトニンという脳内の神経活動バランスを維持する物質が減少し、イライラ感や攻撃性が増す心配が出てきます。



5 生活の不健全化

朝食抜きになり
やすく、肥満や
体調不良に
なりやすくな
ります。



◇ 遅寝によって、、、

夜食（おやつ）を食べる。
↓
朝、おなかが空かないので朝食を食べない
↓
昼、おなかが空いていて、一度にたくさんの量を食べる。
↓
夕食までに完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい。
↓
太る原因になる。

6 メラトニンの分泌が減少する（老化促進、ガン化促進）

☆メラトニンの働き

- (日) 酸素の毒性から体を守る＝老化防止、抗ガンの作用がある
- (月) 性的な成熟の抑制作用がある

遅寝で睡眠不足になると、メラトニンの分泌が減少し(日)(月)の働きが低下してしまいます。つまり、**老化促進、ガン化促進、早熟** が起こります。

※メラトニンは暗くなると分泌され、光があたると分泌が減ります。つまり、夜になって暗くなったら眠ること、眠るときは部屋の灯りをおとすことが大事です。

～おまけの話～

睡眠時間は、1.5時間の倍数3時間、4.5時間、6時間、、、でとると目覚めがすっきりします。