

# 保健だより 2月号

天草高校 定時制

2024/1/31(水) 発行

文責：平田

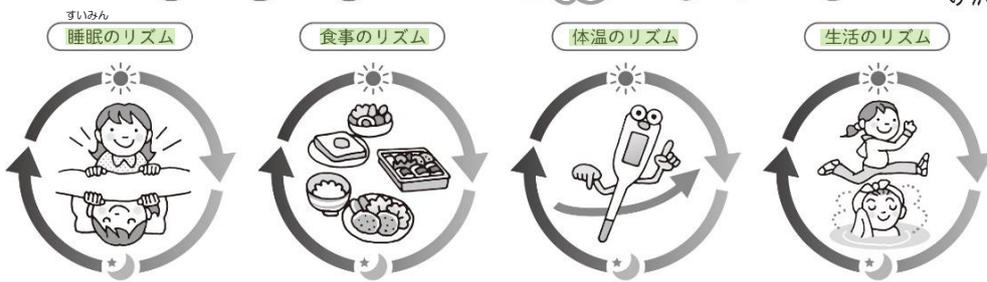
1月も終わりに近づき、3学期はあっという間に過ぎていきますね。今年度もあと少しです。体調を崩さないようにしっかり健康管理を行い、毎日元気に来てくださいね。

4年生は卒業考査後から自由登校となります。規則正しい生活習慣を心がけ、4月からの新しい生活のために心と身体の準備を始めましょう。



## 生活習慣を見直そう!

### からだをめぐる いろいろなリズム



リズムがおかしくなると...



### 切り替えスイッチ

### 快適な睡眠を

快

適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ち



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



### トリプトファン

睡眠には欠かせない



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

### トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- バナナ
- …など

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を

# インフルエンザ博士

## に聞いてみよう!

**イ**ンフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないうつと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



### インフルエンザってなに?

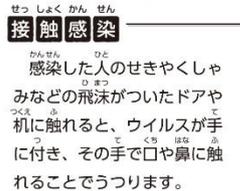
インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



### なぜうつる?



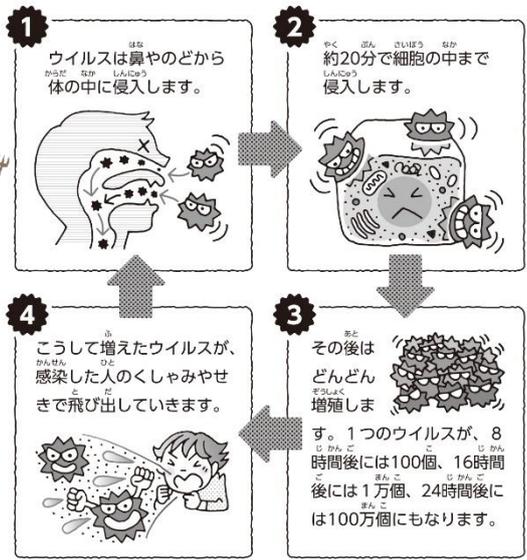
**飛沫感染**  
感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。



**接触感染**  
感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手につき、その手で口や鼻に触れることでうつります。

### なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



### 予防方法は?

- マスクをする**  
飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。
- 手洗い**  
外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。
- 適切な湿度を保つ**  
乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。

## 2月20日はアレルギーの日

人間の身体には、身体の中に悪さをするものがあると、追い出したり、倒そうとしたりする機能があります。これを「免疫」といいます。

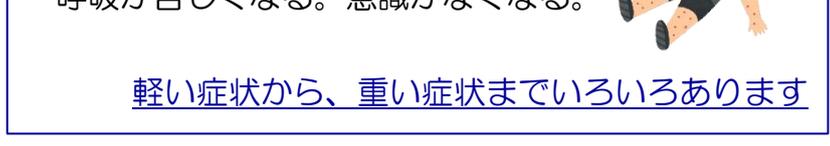
**アレルギー**は、この免疫の働きが、身体に害を及ぼさないものにまで、過剰に反応してしまうことをいいます。

**アレルギーの原因物質は様々**

- 食物アレルギー
- 化学物質アレルギー
- 花粉アレルギー
- 動物アレルギー

**アレルギーの症状も様々**

身体に発疹ができる。  
喉や口が腫れたり、イガイガする。  
お腹が痛くなる、嘔吐をする。  
脈が速くなる。顔が真っ青になる。  
呼吸が苦しくなる。意識がなくなる。



軽い症状から、重い症状までいろいろあります

**Q: アレルギーが起こったらどうしたらいい?**

**A: 病院にすぐに行ってください。**

発疹など、すぐに命にかかわらないような状況であっても、次はどうか分かりません。お医者さんの診察と、指示をしっかりと受けましょう。

呼吸が苦しかったり、意識がもうろうとするような状況は一刻を争います。すぐに**119番通報**をして下さい。

