

# げんき NAVI

H29. 12



部活の水分補給・コップの共有や  
回し飲みは デンジャラス だモン

せきやくしゃみが出るときは

- ① きちんとマスク
- ② マスクを持ってない時は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻をおおい、他の人から顔をそむけて1m以上はなれましょう
- ③ マメに **20秒以上**かけて手洗い
- ④ 水分と睡眠をじゅうぶんにとる



インフルの検査を受けるタイミングは発症から12時間～48時間以内・・・というのがベスト

インフルエンザの検査は、発熱といった症状がでてから半日くらいしないと、陽性がでにくいので(最近は 高感度キットを使うところも増えてます)検査のタイミングとしては発症から 12 時間以上が経過してからが良いのですが、遅すぎてもよくありません。

抗インフルエンザウイルス薬はウイルスの増殖を抑えますが殺す作用はないので、ウイルスが増え切る 48 時間以内に内服を開始しないと効果がなると言われているからです。



検査が痛くても  
がまんする！！

のどや鼻の奥まで綿棒を突っこまれるのは、とてもつらいですね。でもウイルスをしっかりとって、正確に検査するためです。



いつものかぜと違う  
全身症状が出た場合は、  
医師への相談を

予防接種を受けた場合など症状が軽くなり、38℃以上出ない事もあります。

いつものかぜと違う全身症状がある場合は、医師に相談してみましよう。念のため検査したら陽性・・・ということもあります。

参考 ; <http://ixil.info/archives/3858>

<http://tatujin.net/influenzakensa.html>



健康教育講演会アンケートで出た 先生への質問に答えていただきました。

## Q1 先生のストレス解消法はなんですか？

A1 運動・おいしいものを食べる、子どもと遊ぶ、料理、読書(まんが含む)、動画視聴、ゲームをする、猫に触る、ドライブ、ひなたぼっこ、呼吸法。ひととおしゃべりをする、散歩で自然にふれる、昼寝、絵を描く、掃除・洗濯、買い物・・・などなど

さすが引き出しが深いですね。  
一石二鳥で、パートナーの方の  
ストレスも解消できてそう。



## Q2 試合前にお腹が痛くなる。どうしたらいい？

A2 おそらく腹痛は試合への緊張や不安、プレッシャーにからだは反応しているのだと思います。まずは、そういった気持ちや感情を感じていることを自分で自覚しましょう。『それ』はおかしなことでも悪いことでもありません。

ただ、その後がポイントです。「試合に負けるかも」「うまくできないかも」「失敗するかも」というイメージに飲み込まれないような“考え方”と“実績”が必要です。

「相手も不安や緊張はある」「自分ひとりじゃない」「まずは結果よりも目の前のことに全力で」などなど、前向きとはいかなくてもバランスの良い考え方ができるといいですね。そして、その考え方の土台となるのが“実績”です。

“実績”とはこれまでの試合結果ではありません。今までの『努力』です。今まで自分が一生懸命やってきたことすべてが実績になります。100%完璧でなくても、不安やプレッシャーに負けない自信につながります。

## Q3 うつ病になりやすい人の特徴はある？またなつた時は

### どう対処すればいいですか？

A3 一般的にはまじめすぎて「○○でなければ！」という考え方が強い人や、何でも頼まれたことを引き受けすぎてしまいがちな人、細かいことでも気になって突きつめてしまう人・・・などといった特徴はあるようです。しかし、最近では“うつ病”になる原因はさまざまで、どんな人でもうつ病になってしまう可能性はある、と考えます。うつ病になってしまった時の対処も、状態や程度によって違いますが、ある程度の休養とリハビリが必要になると言えるでしょう。できればうつ病になりにくい自分を作っていけたらいいですね^^