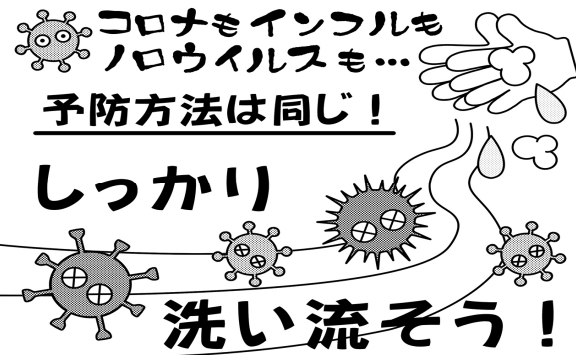


ほけんだより

令和5年11月鹿沼東高校保健室



間もなく11月が終わるというときに、11月号のほけんだよりを発行する私をお許しください。こんなギリギリまで発行できなかった理由は恥ずかしいので申し上げます。できなかった言い訳を探す時間があつたら、ほけんだよりを作れ、わたし!...今は11月初旬～中旬くらいだと思ひこんで、このほけんだよりを読んでいただけると嬉しいです。

さて、今年はインフルエンザの流行が早く始まり、校内でも感染者が増加中です。一気に感染が広がる感染爆発はしていないのですが、感染した人が治癒して登校してくる頃に別の人が感染してお休み...と、順々に感染していく印象で、コロナ禍前も高校でのインフルエンザ感染はこのような広がり方でした。附属中がある高校に勤務していたことがあります。中学生は感染爆発するので驚いたことがあります。エビデンスは持っていませんが、高校生は体がしっかりと成長してきているからウイルスにも強く、感染爆発しないのかな?と思っています。みなさんは体も心も大きく成長する時期にいます。モヤモヤすることもたくさんあるかと思いますが、よく食べ、よく寝て、よく笑い、寒さに負けず、ウイルスに負けず、元気に過ごしてください。

11月8日は いい歯の日 でした。

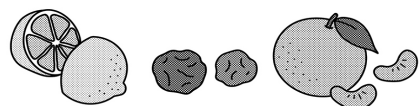
「唾液」は歯のガードマン! 「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ!



よくかんで食べる



すっぱい食べ物を思い出す



唾液をたくさん出すには?

こまめな水分補給



唾液腺のマッサージ



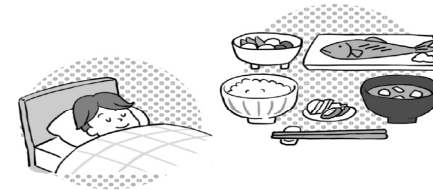
感染症に負けない体づくり・環境づくり

体を守る機能…免疫について

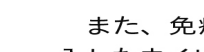
体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除する働きを「免疫」(病気(疫病)を免れる)といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じように行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症がとくに流行しやすいこの時季、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。そのためには、以下のことが有効です。

栄養バランスのとれた食事



十分な睡眠(休養)



ストレスの発散



適度な運動



よく笑う

また、免疫には、生まれつき備わっている「自然(非特異)免疫」と、一度侵入したウイルスなどの情報を体の仕組みが学習して得られる「獲得(特異)免疫」の2種類があります。

コラム ～予防接種について～



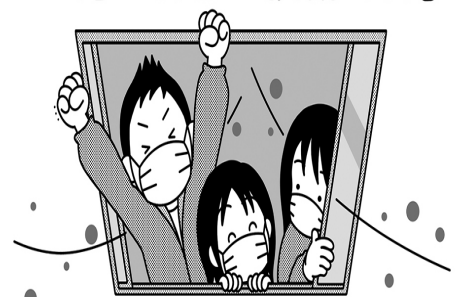
予防接種とは、ウイルスの毒性を抑えたり死滅させたりして作られた「ワクチン」を体内に入れることで、インフルエンザなどの感染症を予防するために行うもので、獲得免疫の仕組みを利用しています。なお、明らかな発熱(37.5℃以上が目安)があるとき、急性疾患にかかっているときのほか、体調不良など、医師が適切でない状態と判断した場合には受けることができません。

笑いと幸せと元気がやってくるんだよ



広がってほしいのは...病気じゃなくて笑顔です

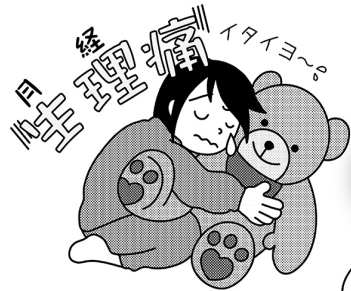
(いい)(くいき) 11月9日は「換気の日」



感染症予防に 換気はとても有効です!

月経困難症について。

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。

正常な月経周期は25～38日間隔（月経が始まった日を1日目とし、次の月経開始までの日数）で、持続日数は3～7日間です。痛みがあるのは月経開始から2～3日で、痛み止めを飲まずとも我慢できる程度のものが正常な月経といえます。ホルモンバランスが不安定な思春期の月経は不順なことも多く、先に述べた周期や期間にあてはまらないこともあります。しかし、月経困難症（いわゆる生理痛）をはじめとする月経関連疾患は、女性の生活に大きな影響を与えるものです。継続的に痛みや不調に悩まされたり、将来的な不妊の原因になることもあったり、何らかの疾患の予兆が含まれていることもあります。「たんなる生理痛」「よくあること」「親や親せき、姉妹もそうだから体質的なもの」で済ませず、場合によっては婦人科・産婦人科を受診することも大切です。検査内容や方法について不安なことがあったら、主治医の先生とよく相談してみてください。

思春期女性特有の月経関連疾患

月経困難症（いわゆる生理痛）

●**機能性月経困難症**…特に原因となる疾患や異常がないもの。思春期の女性に多く、成長とともに自然と治癒することもあるが、鎮痛剤やホルモン剤を用いると症状を緩和することができる。

●**器質性月経困難症**…子宮内膜症、子宮筋腫、子宮腺筋症などの疾患が原因。不妊や卵巣がんを誘発する可能性があるため、早期の治療が必要。

※症状から自分でどちらかを見分けることは不可能

月経前症候群（PMS）

月経が起こる前に下腹部痛や頭痛などの痛みのほか、イライラ、集中力がない、落ち込むなどの心理面への影響、肌荒れや過食など人によって様々な症状が現れる。ホルモンの影響を受けていることが分かってきてはいるが、はっきりとした原因は不明。

この他、月経不順、無月経・遅発月経、貧血、過多月経（月経血が多い、月経期間が長い）などがあります。

暖房、はじめました

学校で暖房が入り、家庭でもエアコンやストーブを準備する時季。注意点をおさらいしておきましょう。

- 温度・湿度…室内温度は20℃前後、湿度は50%前後が適切とされています。乾燥は感染症予防の観点からも要警戒！
- 部屋の換気…寒くてもこまめに。窓やドアを2か所以上開け、空気の「通り道」を作ると効果的です。
- 器具の取り扱い…やけど・低温やけどに注意！ 掃除・点検も忘れず定期的 to 実施しましょう。

寒さ+乾燥=皮膚トラブル?!

冬は寒さと空気の乾燥で皮膚のトラブルが増えます。健康な皮膚を保つには？

お風呂

ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。洗いすぎや体をぬれたままにすることは避けたほうがよいようです。

保湿クリーム

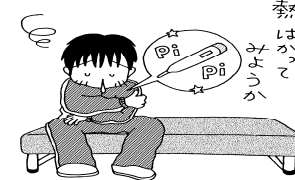
皮膚の水分を効果的に補えます。ただし、種類（成分）や個人の体質によって肌に合わないこともあるので、肌が弱い・敏感な人は皮膚科で相談しましょう。



突然ですが、クイズ！…だって、ネタに尽きたから

Q1 人間の体温は何度くらいまで上がるの？

- ① 37℃
- ② 42℃
- ③ 50℃



Q2 人間の体温は何度くらいまで下がると死んでしまうの？

- ①約0℃
- ②約10℃
- ③約20℃

阿部コラム 宇都宮美術館で開催中の「ヨシタケシンスケ展かもしれない」に行ってきました。絵本作家のヨシタケシンスケさんの発想の源となるアイディアスケッチ 1万枚超えのうち約2500枚が展示されていました。阿部の心を震わせてくれて、みなさんに紹介したいな～と思ったものがたくさんあるのですが、ひとつだけ。「どんな状況でもどんな不自由な境遇でも人は何かを選ぶことができる。生きてさえいれば。その時、いろんな視点を持っていると選択肢を増やすことができる。」 私はこれが人が学び続ける理由だと思っています。

A1 ②42℃ 人間の体温は42℃以上になると死亡することもあります。

A2 ③約20℃ 20℃くらいの体温が続くと血液の循環が悪くなり、脳が動かなくなり、死亡します。