

ほけんだより

令和7年1月鹿沼東高校保健室



新年早々、首を寝違えました。肩こりと勘違いし、グリグリとセルフマッサージをして、炎症が悪化。「あなたの仕事は何ですか？」という夫の言葉をスルーしながら、2週間ほど本調子ではない日々を過ごしました。同時進行で、親の介護のため車で片道1時間の距離を何度も往復し、クリニックや地域包括支援センター、市役所職員のみなさまに助けていただき、人の優しさが身に染みるわ～(; ʘ_ʘ)な冬休み期間中でした。みなさんはいかがお過ごしだったでしょうか？

さて、介護は継続中ですが首の炎症は無事に治り、気がついたらあっという間に1月下旬になっていました。まだ遅くはない。阿部の令和7年をスタートさせましょう。今、意識していることは「丁寧に過ごす」です。自分、他人、物、時間とも丁寧に接し、過ごすようにしています。私は丁寧さを意識することで、イライラや慌てることを防ぎ、穏やかに過ごせることが多いです。スポーツジムで運動した後は隣の銭湯でお風呂に入ります。今まで受付や清掃のスタッフさんに笑顔で挨拶とお礼を述べることを丁寧に続けてきました。先日、タオルを持ってくるのを忘れてしまいレンタルしたのですが、スタッフさんから「阿部さんが忘れ物をするなんて珍しいですね。こちらのタオルをお使いください。」と、親しみのある言葉とともに丁寧に対応していただきました。名前も憶えていただけていたなんて嬉しいです。自分がしたこととは自分に返ってくるので、お互いに気持ちよく過ごせるよう、できるだけ丁寧に日々を過ごしていきたいなと改めて思いました。いろいろな人がいるので、自分が予想していた通りのポジティブな反応を相手から得られず、落ちこむことがあります。分かりあえない人もいます。それでも、私はやはり丁寧な振る舞いができる自分でいたいと思います。

3 学期スタートしました。お腹はスッキリしていますか？

うんちはそのニオイ・色・形で過去数日間のあなたの健康状態・生活状況を教えてくれるおなかからのラブレター♡ 流す前にはCHECK!!

あまりにおわかない
臭い・汚い・嫌なニオイ
なら...◎K! 理想的!

黄褐色・茶褐色・黄土色...なら健康!!

黄色・緑色 → 野菜の取りすぎ!?

こげ茶・黒 → 肉類の取りすぎ!?

赤い血が混じるときや
灰色・白っぽいときは
病気の心配があるので
受診しましょう。

腸の調子が悪いときは
とてもにおううんちになります...!

バナナのような
形が◎Good!

量 量は100～250g。
バナナ1～2本分が健康的!

わちわち・コロコロ → 水分不足、
肉類・塩分の取りすぎ!?

べっぴんうんち → 食事が洋食に
かたよっていませんか?

ゆるゆる → 甘いもの・果物・水分の取りすぎ!?

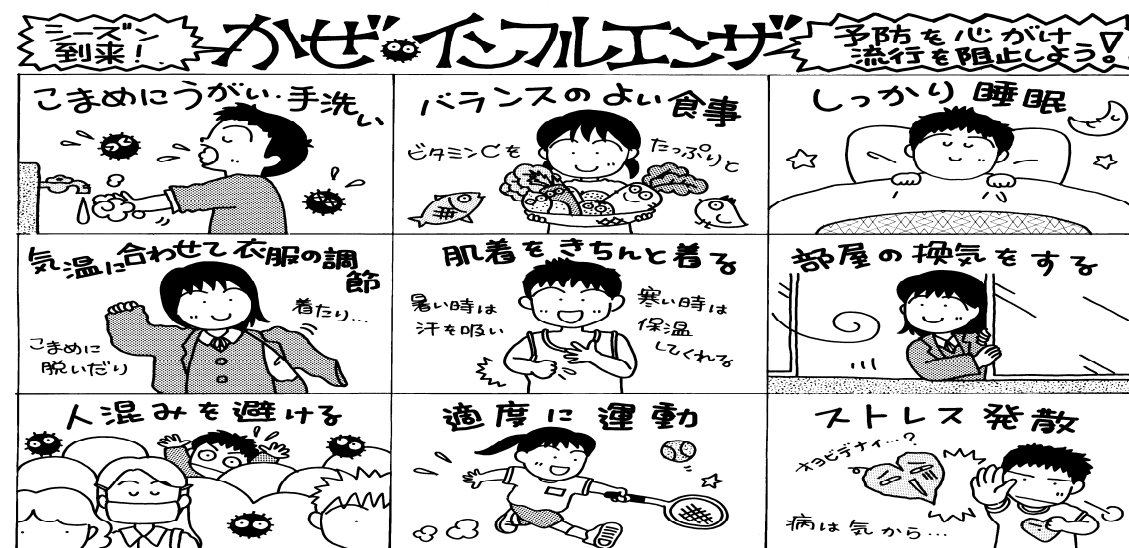
びちびち 水のよう → 感染症の疑い
栄養失調!?

下痢と便秘を
くりかえす...!

ストレスが
たまっていますか?

まだまだ続けて、感染症対策

2024/25 シーズンは主にインフルエンザが流行しています。国立感染研究所が1/17に発表した1/6～1/12のインフルエンザ流行レベルマップを見てみると、全国的に警報レベルを超えているところが多くあります。今のところ、鹿沼東高校では集団感染は起きていませんが、引き続き感染対策を行ってください。また、インフルエンザの後遺症として頭痛が続いたり、肺炎になるケースもあります。療養期間が終わっても体調不良が続く場合は無理してがまんせず、お医者さんの診察を受けてください。

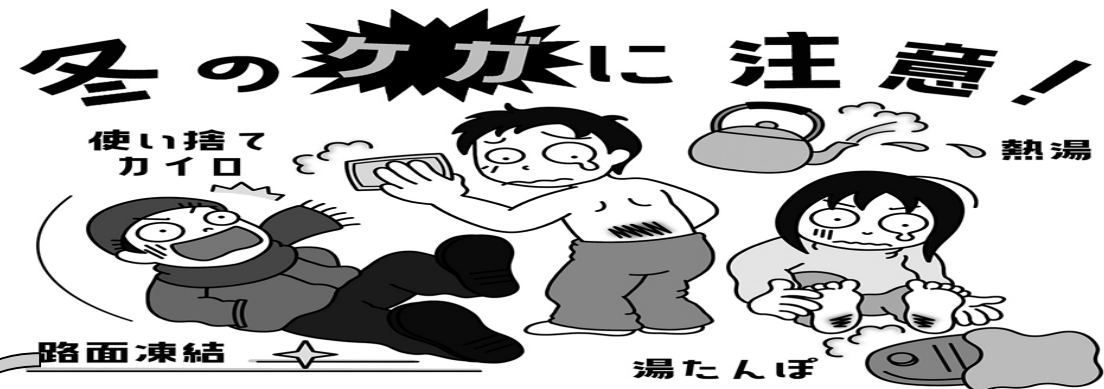


かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス 感染症・感染性胃腸炎のちがい



	一般的なかぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス 感染症	感染性胃腸炎
主な症状	せき・くしゃみ・ 鼻水・のどの痛み	かぜの症状に加え、 関節や筋肉などの 全身の痛み	呼吸器（鼻・のど・ 肺）の症状・味覚 や嗅覚の異常・全 身の痛み	腹痛・吐き気・ 嘔吐・下痢
熱	微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上 のこともある）	微熱もしくは高熱	微熱のことが多い
症状の進み方	ゆっくり	早い	急に早くなること もある	早い
感染力	弱い	強い	強い	強い
主な原因	アデノウイルスなど	インフルエンザウ イルス	新型コロナウイルス	ノロウイルス・ロ タウイルスなど
学校の 出席停止期間		発症後5日、かつ 解熱した後2日 （幼児3日）を経 過するまで	発症後5日、かつ 症状が軽快した後 1日を経過するま で	特になし（嘔吐や 下痢がなくなり、 よくなってから）

天気予報では暖くなるみたい？でも、まだ1月なので



40～50℃程度のものに長時間皮膚が触れることで生じるやけどを「低温やけど」といいます。しかし、50℃程度のものに3分くらいの圧迫でも低温やけどが生じることがあり、温度と時間だけで低温やけどのリスクを判断することは難しいです。「低温やけどかな？」と思ったときは、まず患部を20分程度冷やして様子を見てください。また、低温やけどは患部の見た目と痛みの程度から重症度を見極めることが難しく、やけどをしてから数週間後に重度の症状を引き起こすことがあります。軽度の赤みや痛みなどの症状の場合、受診したほうがよいのか迷うところですが、やけどの状態を正確に判断するためには、なるべく受診することをお勧めします。

カイロや湯たんぽ、ホットカーペット、ストーブなどは寒い冬を過ごすために欠かせないものですが、低温やけどに気をつけて上手に使用してください。

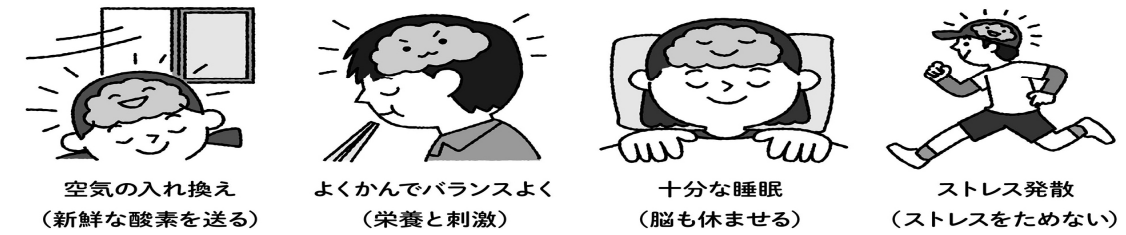
【悲報】あいつがもうやって来た！早すぎる…(>_<)



症状が出はじめる前から服薬を開始すると悪化を防ぐと言われています。今シーズンは例年より早めの受診を検討してください。

受験が控えているみなさんへ & 受験が終わったみなさんは？

受験勉強を頑張るために 脳を元気にしよう



受験を控える3年生のみなさん、体調とけが、事故に気をつけて、最後まで粘り強く自分と戦ってください。最後まで諦めない力が受験の結果に繋がることを祈っています。しかし、もし繋がらなかったとしても、その力は自分の努力で身につけた自分だけの財産です。誰にも奪われません。今後の人生において様々な困難が生じて自分を支えてくれる基礎となるでしょう。

受験を終えた3年生のみなさんは4月の新生活に向けて今、何をしますか？4月から上記のように粘り強く自分と戦ってきた人たちと同じスタートラインに立ちます。それまでの期間ぼんやり過ごしていたら、一緒によーいドン！してもあっという間に引き離されます。今ある時間を自己成長のために使ってもらえたらいいと思います。阿部が高校生だったら①自分が進む分野の本を読む②高校の学習を復習する③今までできなかったプチチャレンジをしてみる④気になる体調の問題があれば受診する をしたいなと思います。

お疲れ気味でも、ちょっとでいいから動いてみて！

