

ほけんだより

平成26年1月 宇都宮白楊高校・保健室



1月も間もなく終わろうとしています…あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。最強寒波の影響で寒い日が続いていますが、みなさんはいかがお過ごしですか？私は毎日、保健室でノロウイルスやインフルエンザウイルスに曝されていても元気いっぱい！なぜなら、愛するYさんが1年と1か月ぶりに

私の元へ（正確には舞台に）帰ってきてくれたから。あるイベントに参戦し、500人近いファンを蹴散らして優勝を果たし、Yさんと握手をしたあの日から1年と1か月。本当に長かった…〇〇年明けに元気そうに舞台に立つYさんを見て、失っていたパワーを取り戻しました。みなさんも今年度のまとめの時期となる3学期、寒さに負けず、ウイルスに負けず、頑張ってください。

深部が焼けています 低温やけど

使い捨てカイロや湯たんぽ、こたつ、ストーブ、ホットカーペット…体を温めるものが手放せない季節ですね。低温やけどは体温より少し温度が高いものに長時間触れていることによって起こります。普通のやけどとは違い、皮膚の表面ではなく、奥が焼けてしまいます。



低温やけどは治りにくい

弱火でお肉をじっくり焼くと、表面は焦げずに中まで火が通るのと同様、低温やけどをしても少し赤くなったり、小さな水ぶくれができる程度で、皮膚の表面上にはあまり変化がありません。最初はたいしたことがないように見えても跡が消えるまでに何年もかかったり、治療にも時間がかかるので、なるべく早く皮膚科を受診しましょう。

低温やけどを防ぐために

暖房器具は取扱いの注意をよく読む。

低温やけど注意と書いてあるものは長時間の使用を避ける。

居眠りをしない。

低温やけどを起こす可能性もあるものを使用したまま居眠りをしないように注意する。

直接触らない。

低温やけどを起こす可能性のあるものを使用するときは直接肌に触れないようにする。

低温やけどは起こっていても気がつきにくいので、予防が大切です。

低温やけどかな？と思ったら病院に行くまでの間、その部分を冷やすようにしましょう。

インフルエンザ・感染性胃腸炎が流行しています。

1月20頃からインフルエンザと感染性胃腸炎に感染した人の報告が保健室にたくさん入ってきました。今シーズンの流行がいよいよ始まったのかな？という印象です。規則正しい生活を心がけて、ウイルスに負けない体を作りましょう。もし感染したかな？と思ったときは無理をして登校せず、お医者さんの診察を受けてください。



	インフルエンザ	感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）
症状	●急激に38~40℃前後の高熱が出る。 ●寒気や頭痛 ●のどの痛み ●せき ●鼻水 ●筋肉や関節の痛み など。  感染力がとても強く、普通のかぜより症状が重いのが特徴です。	●激しい下痢やおう吐 ●腹痛 ●発熱を伴うこともあります。 
感染したかな？と思ったら	●無理をして登校しない。 ●お医者さんの診察を受けて、感染の有無の確認を。 ●水分補給を心がけましょう。 ⇒高熱や下痢の影響で脱水症状が起こりやすくなります。 	
出席停止期間	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで（1週間程度であることが多い）。	下痢、おう吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可（3~4日程度であることが多い）。
	感染が確認された場合は、担任の先生に連絡してください。 出席停止期間は上記の通りですが、お医者さんの指示に従ってください。 本校では、登校を再開するとき、学校へ治療証明書を提出する必要はありません。	
予防のしかた	食事の前には手を洗おう！  ●こまめなうがい、手洗い ●十分な休養、睡眠 ●部屋の換気をする ●室内の湿度を50~60%に ●ストレスをためない（病は気から）	
	●外出時のマスクの着用 ●バランスの良い食事をとる ●体を温める ●不要な外出は避ける	

2月4日は「世界がんデー」です。 がんってどんな病気？

現在、日本人が亡くなる原因の第一位が「がん」です。一般的に恐ろしい病気として認識されている「がん」ですが、具体的にはどのような病気なのでしょうか。

がんは細胞の病気です。

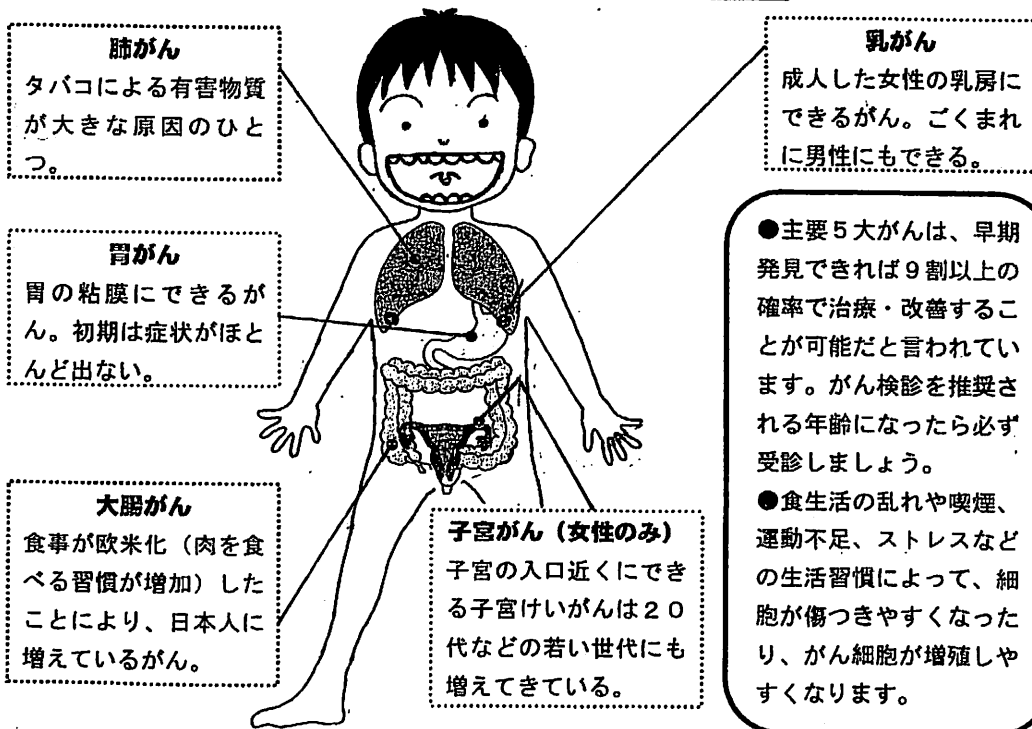
「皮膚がん」「肝臓がん」「肺がん」「乳がん」など、がんの病名には体のいろいろな部分の名前が付きまします。それは「がん」が、体を作るもとになっている細胞の病気だからです。生きた細胞からできている部分ならどこにでも「がん」ができる可能性があります。

私たちの体は約60兆個の細胞でできています。けがをしたとき傷を塞ぐために皮膚の細胞を増やすなど、細胞は私たちの体を保つため数を調節しています。

細胞を増やすときに失敗して細胞の中にある遺伝子に傷がついてしまうことがあります。遺伝子が傷ついた細胞は遺伝子の傷を修復するか、免疫細胞が消しますが、まれに残ってしまうことも。

傷ついているのに生き残った細胞＝「がん細胞」が細胞分裂を繰り返して数を増やし、大きなかたまりになると「がん」になるのです。

「主要5大がん」と呼ばれる「がん」



アナフィラキシーについて。

アナフィラキシーとは、アレルギーの原因物質に接触したり、体内に摂取した後、数分～数十分以内の短い時間に全身にあらわれる「激しい急性のアレルギー反応」のことを言います。食物アレルギーによるものが知られていることが多いと思いますが、特に乳幼児や幼児期のうちは免疫力が低く、ちょっとした食物アレルギーから命の危険にさらされてしまうアナフィラキシー・ショックを引き起こしてしまうことも。乳幼児や幼児だけでなく、成長してから起こることもあります。



アナフィラキシーの症状

アナフィラキシーには様々な症状が見られます。さらに症状が急激に悪化し、初めの症状があらわれてから数分後に

●血圧低下 ●呼吸困難 ●意識障害

など、「アナフィラキシー・ショック」と呼ばれる、命を脅かす危険な状態になることもあります。

アナフィラキシー・ショックを起こしやすい食べ物

●たまご ●牛乳・乳製品 ●小麦
●そば ●ピーナッツ

などが原因として報告されています。

しかし、アレルギー反応を起こす食材は人それぞれ異なります。

食物アレルギーの可能性のある方は、近くのお医者さんへご相談ください。

アナフィラキシーが起きたときの対処法（内服薬や自己注射剤などがあります）についてお医者さんからアドバイスを受けましょう。

最近の保健室～優しさをありがとうございました(*´`*)～

1月15日（水）、栃木県赤十字血液センターさんからの依頼により、献血を実施しました。献血にご協力いただいた生徒のみなさん、先生方、本当にありがとうございました。この日は急遽、午前中のみでの授業となってしまったことから、せっかく献血を申し込んでいただいたのに、時間がなくて献血をお断りさせていただいた方も出てしまいました。ご迷惑をおかけして申し訳ございませんでした。これに懲りず、またぜひご協力をお願いいたします。血液が毎日滞ることなく、輸血を待っている患者さんに届けられるためには、みなさんのあたたかいご協力が必要です。次回も（来年ですが）たくさんのお申込みをお待ちしております！

保健室から・ありがとう



よし！平成26年初めてのほけんだよりは真面目に書けた。真面目に書けたのは8年目にして初めてかも？