

保健だより

No. 9～インフルエンザ・緊張緩和～
平成29年1月27日
千葉市立千葉高校保健室

3年生のみなさん、センター試験も終わり、あと一息ですね。心身ともに大変な時期だと思いますが、本番で力を出しきれるよう健闘を祈っています。

1・2年生のみなさん、大学受験シーズンは例年、インフルエンザの流行期と重なります。今のうちから対策を身につけておきましょう。

インフルエンザ 流行中！！

インフルエンザは、例年12月～4月下旬頃まで流行し、1月～2月頃に流行のピークを迎えます。今シーズン、千葉県・千葉市ともに1月25日に警報が発令され、今後さらに流行が拡がるのが予想されます。本校でも、1・2年生を中心にインフルエンザで休む人が増えています。

こんな風に考えている人
いませんか？

「もうインフルエンザにかかったから大丈夫！」
「予防接種したから大丈夫！」
**× そんなことは
ありません！**

なぜなら・・・

参考：国立感染症研究所インフルエンザウイルス分離・検出速報より

☞ **同じシーズンに数種類のインフルエンザウイルスが流行する。**
そのため、一度インフルエンザにかかり抗体がつけられたとしても、その後、別のインフルエンザウイルスに感染すると、一度目につくられた抗体では太刀打ちできない。

今シーズンすでに
A型2種類 B型2種類
が確認されている。

☞ **インフルエンザのワクチンには、インフルエンザにかかる可能性を低くさせる効果と、重症化を防ぐ効果があるが、インフルエンザに100%かからないというものではない。**

すでにインフルエンザにかかった人も、予防接種をした人も、**油断は禁物！**
「インフルエンザにかからない、インフルエンザをうつさない」ために・・・

▶ 咳エチケット(マスク)

「**インフルエンザにかかっている人がマスクをする**方が、感染の拡散を抑える効果は高い」といわれている。

▶ 適度な加湿

最適な湿度：50～60%
空気が乾燥すると、**鼻やノドの粘膜の防御機能が低下**し、インフルエンザにかかりやすくなる。

▶ 手洗い+アルコール消毒

手についた**ウイルスを物理的に洗い流す**。インフルエンザウイルスには、アルコール消毒も効果あり！

▶ 換気

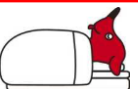
廊下側の天窗：常にOPEN
+
換気扇：常にスイッチON

休み時間には窓もOPEN！

▶ 睡眠・バランスの良い食事

睡眠：最低でも6時間以上
食事：炭水化物に偏った食事は要注意！

～免疫力を高める栄養素～
ビタミンA…人参、ほうれん草、ブロッコリー、レバー、卵など
ビタミンC…柿、イチゴ、レモン、じゃがいも、さつまいもなど
ビタミンE…魚介類、ナッツ類、植物油、抹茶、アボカド、大豆など



テスト・面接・試合などで
実力を発揮するために

からだを緊張から解放させよう！

緊張すると、脈と呼吸が速くなる → 脈と呼吸を「ゆっくり」させると、緊張がほぐれる

- ① まずは、ゆっくり腹式呼吸。
(お腹に手を当てて、ゆっくりゆっくり息を吐く)
- ② 腕を上にも伸ばし、息を肺いっぱい吸い込んでのびをする。
(イスの背に寄りかかり、大の字のように体を反らす形でもいい)
- ③ 右手の中指を右肩につけて、肘をグルグル回す。(最初は小さく、だんだん大きく) 続いて、左側も同様にグルグル回す。



他にも・・・

- ◎ 意識的に笑顔を作る。(形だけの笑顔でもよい)
- ◎ 温かい飲み物で、からだを温める。
- ◎ 意識して、ポジティブな言葉や好きな言葉を言う。(例：「私(僕)ならできる!」「為せば成る」など)
- ◎ 好きな香りや、お守りを持つ。
(卓球の伊藤美誠選手は、リオリックで外に好きなアロマの香りを染み込ませ、試合の合間に嗅いでいたそうです。)



参考資料：厚生労働省HP「インフルエンザQ&A」、文部科学省「学校において予防すべき感染症の解説」、千葉県医師会「ミレニアム第59号」緊張している体を解放するには

保健委員が紹介する健康ニュース

2年生保健委員が、みなさんに紹介したい健康関連ニュースを順番に紹介していきます。

「マスクの普及」

2017年1月14日(土)読売新聞朝刊
『頼れるマスク 用途拡大』より
◆寒さが本格化し、マスク姿の人が目立ってきた。風邪やインフルエンザなどの予防のほか、春先に向けては、花粉対策での着用も多い。さらに最近では、防寒や小顔効果、就寝時の加湿など様々な「高機能マスク」が登場し、使い道が広がっている。
◆ユニ・チャームによると、マスクの国内市場は2005年が約150億円、15年が約525億円だった。10年で3.5倍に急拡大している。

毎年この時期になると特に、マスクを着用する人を多く見かけます。マスクを着用する目的は人それぞれ違うと思いますが、マスクをする・しないでは、人に風邪をうつしたり、人から風邪をうつされる可能性は大幅に違います。しかし、人によっては、マスクを着用することに抵抗感を持ってしまう人もいます。僕もその1人です。僕がマスクを嫌う理由は、マスクを着用することによって、耳が痛くなるからです。

最近では、耳にかけるタイプではないマスクや、眼鏡が曇らないように鼻との接触部にクッションをつけたタイプなど、従来とは異なるマスクが開発され、マスクの着用者が増えています。これからさらに風邪やインフルエンザが流行すると思うので、1人1人に合ったマスクを利用して予防に努めていきましょう。

保健委員 K

「治療への新たな選択肢」

2017年1月18日(水)朝日新聞朝刊
『「拡大治験」まだ少数』より
◆命にかかわる重い病気の患者に、承認されていない薬を人道的に使えるようにした「拡大治験」という制度が始まって1年。
◆重い病気の患者に治療の機会を提供することが狙いのため、治験の基準を完全に満たさなくても、安全性が確保できると判断される場合には参加できる。

私たちの知らないところで、より多くの人の命を救うための制度が作られ、実施のために努力されているということを知って欲しくて、私はこの記事を紹介したいと思いました。

この拡大治験というのは、通常の治験よりも少し基準が緩いので、通常の治験に参加することができなかった人でも、参加できる可能性があります。この先、自分たちがどのような病気になるかはわかりませんが、拡大治験のような制度を知っていると、未承認薬を使用するなど、治療の選択肢を増やすことができます。今はまだ6種類の薬でしか実施されていないようですが、この先、基準を見直すなどして、さらに多くの薬でこの拡大治験を実施できるようにし、より多くの人を助けられる制度になっていって欲しいと思います。

保健委員 L



※38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさ等、症状が急にあらわれる場合は、インフルエンザの可能性があります。早めに医療機関で受診しましょう。