

保健だより

多治見西高校・附属中学校 12月号 (12/6)

寒さが日に日に強くなり、本格的な冬がやってきました。冬は新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザの流行にも注意しなければなりません。急に寒くなり、体調を崩している人はいませんか？新型コロナウイルス感染者数は各地で減少傾向となっていますが、最近では新たな変異株「オミクロン株」の感染が国内でも発生しています。12月から1月にかけてクリスマスや年末年始などの大きな行事があり、人が集まる機会が増えるため、感染が再拡大する可能性もあります。マスクや消毒などの基本的な予防対策は、引き続き、気を抜かずに行いましょう。



インフルエンザクイズに挑戦！！

※内閣官房 新型インフルエンザ等対策室 HP より



第1問 新型インフルエンザは、基本的に秋～冬にかけてのみ発生すると考えられている。

○か×か？

第2問 2009年の新型インフルエンザパンデミックの際に使用された国内産ワクチン。何をういて製造されたか？

① キヤビア ② いくら ③ 鶏卵

第3問 抗生物質(抗菌薬)はインフルエンザウイルスに効果がない。○か×か？

第4問 鳥インフルエンザウイルスが変異して、新型インフルエンザのウイルスになることはない。

○か×か？

答え 第1問 × 第2問 ③鶏卵 第3問 ○ 第4問 ×

解説 第1問 季節性インフルエンザは、日本では例年12～3月が流行シーズンですが新型インフルエンザは、季節に関係なく流行が発生するものと考えられます。2009年に発生したときは4月でした。

第3問 新型インフルエンザのようにウイルスが原因となる感染症に抗生物質(抗菌薬)は効きません。

第4問 鳥インフルエンザウイルスが特殊な変異を起こしたり、異なる種のインフルエンザウイルスの遺伝子が混ざり合うことで、ヒトからヒトへと感染する能力を獲得し、ヒト-ヒト間で持続的な感染が起こるようになった場合、「新型インフルエンザ」と呼ばれるようになります。

もっと詳しく知りたい人は是非 HP へ！



保健室から重要なお願い



健康報告の提出は毎日欠かさず！
提出率 100%を目指しましょう。

(休日も、冬休みも、必ず提出です。)

感染予防のためにもご協力をお願いします。

冷え知らずさんになるには

❄️ 冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

❄️ 思い当たることはありませんか?

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。

冷えから起こる不調

④ 体 頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満	④ 美容面 肌のくすみ、たるみ、かさつき
④ 心 やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠	④ 免疫力 体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…

末端冷えタイプ



※手足の先が冷える
 ※10～20代の女性やダイエット中の女性に多い

原因

運動不足だったり食事の量が少なくて体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。

内臓冷えタイプ



※お腹に手を当てると冷たい
 ※お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。

下半身冷えタイプ



※上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。

全身冷えタイプ



※手足だけでなく、体全体が冷える

原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状がつかいときは医療機関へ相談を。

12月1日は



世界エイズデー

きちんと知ろう エイズのこと



Q エイズって何？ A HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによって起こる病気。でも、HIV感染＝エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症を予防できます。	Q どうやって感染するの？ A 性行為による感染、血液を介した感染、母子感染などです。一緒に食事をする、タオルを共有する、同じトイレを使うなど日常生活の中では感染しません。	Q 感染の心配があるときは？ A 保健所や病院などで検査が受けられます。保健所では、名前や住所を知らせず、無料で検査できます。予約が必要な場合もあるので、事前に確認を。
---	---	---

令和3年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ

レッドリボン30周年～Think Together Again～

エイズが世界的な問題になりつつあった30年前。ニューヨークの芸術家たちが、エイズで亡くなった仲間への追悼と、エイズに苦しむ人々への理解・支援の意思を表明するために運動を始めました。そのときのシンボルが「レッドリボン」です。

30年の間に治療法は進歩し、早期開始すればHIVに感染していない人と同等の生活

を期待できるようになりました。けれど現状はそうした正確な情報が十分に伝わっているとは言えません。

レッドリボンに宿る意味を原点に立ち返って考え、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消を願うのが、このキャンペーンテーマ。「レッドリボン」に込められた思いは今も変わりません。

