

# 保健だより

多治見西高等学校・附属中学校 12月号 (12/5)

12月になり、寒さが一段と強くなりましたね。冬は、様々な感染症が流行する季節ですが、特に注意しなければならないのが、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行です。寒くても、窓を開けて換気をすることや、会話をする時、屋内では必ずマスクを着用するなど、基本的な感染症対策をしっかりと行っていきましょう。「普段の体調と少しでも違うな」と感じたときは、無理をせず、休養するようにしてください。自分自身の健康を守ることが、周りの人の健康を守ることに繋がります。今後も、感染症対策のご協力をお願いします。



## 冬は 感染性胃腸炎 に注意!

### 原因

主な原因は、

#### ウイルス感染

- ・ロタウイルス (春に多い)
- ・ノロウイルス (冬に多い)
- ・アデノウイルス (年間通じて)

※多くはないですが、細菌によるものもあります。(細菌性胃腸炎は重症化しやすいので、異変を感じたらすぐに受診を!)

### 症状

- ・吐き気、嘔吐
- ・高熱
- ・下痢
- ・腹痛
- ・水様便
- ・血便



### 感染したら...

脱水症状を防ぐために、

#### こまめな水分補給

まわりに拡げないために、

#### 便器やドアノブの消毒

注意!

⚠ 吐しゃ物や便を処理するときには、十分注意し、処理した後は、必ず手洗い・消毒をしましょう!

Q. 発熱は何度から?

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは... ② です。

医学的には

- ・高熱: 38.0度以上
- ・発熱: 37.5度以上

ただし、37.5度以上でないと発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がづらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでください。



# 冬休み



## どのように過ごしますか？

タバコのウワサ

これ、間違いです！

ルールを守って、楽しく充実した冬休みにしてください！



大人っぽくなれる？

**X** タバコを吸う姿はかっこよく見えるかもしれませんが、でも、血管が細くなったり体内のビタミンCが壊されたりして、肌のツヤがなくなる、シミ・しわが増えるなどの影響が…。

吸い続けると、年齢よりも老けて見える「タバコ顔」になってしまいます。



### 冬の事故に気をつけて！

#### やけど

暖房器具のまわりで遊んではいけません。

また、使い捨てカイロなどによる低温やけどにも注意。



ダイエットになる？

**X** タバコの影響で食べ物の味を感じにくくなり、食欲が落ちることがあります。一時的に体重が減るかもしれませんが、これは不健康にやつれただけ。また、喫煙本数が多い人ほど肥満になっているという研究もあります。



#### 交通事故

暗くなる時間が早くなっています。明るい服を着て出かけ、早めの帰宅を心がけましょう。



## 12月1日は 世界エイズデー



12月1日は  
世界エイズデー

### 予防の第一歩は 「正しく知ること」

エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気ですが、HIV感染＝エイズではありません。

HIVはとても弱いウイルスです。HIVに感染している人と食事をしたり、同じお風呂に入ったり、軽いキスやハグではうつりません。

でも、コンドームを正しく使用しない性行為

には、感染のリスクが。また、よく知らない相手との性行為も避けましょう。「たった1回」が、人生に大きな影響を与えるかもしれません。

HIVについて正しい知識を持ち、未来の自分のためにどんな行動をするのがよいか考える。それが、エイズの感染拡大防止にもつながります。

