


ほけんだより



高崎商業高等学校
保健室
R7.2.3 

暦の上では春ですが、2月は1年の中で寒さが厳しく、空気の乾燥がより一層気になる月です。寒いと体温は奪われ、血行も悪くなります。

空気が乾燥すると、肌や喉・鼻の粘膜はダメージを受け、風邪、インフルエンザといった感染症にかかりやすくなります。

手洗いうがいをしっかり行い、感染症予防をしてくださいね。



若者でも油断禁物！冬のヒートショック

ヒートショックって？

ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が大きく変動することにより、失神・心筋梗塞・脳卒中などの血管の病気を引き起こす健康被害のことです。

家の中でヒートショックが起きやすい場所は、浴室・洗面所・トイレがあります。

ヒートショックを防ぐには“温度差を減らすこと”です。



◎脱衣所やトイレに暖房器具を置いて暖めましょう。

暖房器具の設置がむずかしい場合には、入浴前にお風呂のふたを開けたり、シャワーをまいたりして、蒸気で浴室全体を暖めておきましょう。



◎お風呂のお湯の温度を38～40℃くらいの低めに設定しましょう。

42～43℃の熱めのお風呂だと、心臓に大きな負担がかかります。

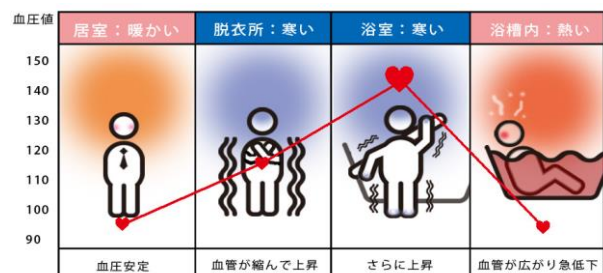
負担をやわらげるために、手足にかけ湯をしてから湯船に入りましょう。

湯船から出るときは、急に立ち上がると血圧が急降下する原因になってしまうので要注意です。

◎食後すぐの入浴は避けましょう。

食後は胃や腸など消化器に血液が集中するため、血圧が下がりやすくなっています。

入浴前後には水分の補給をしましょう。



◎寒いところへ移動するときには、上着を羽織りましょう

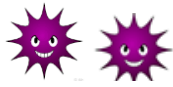
特に朝起きてすぐのトイレは危険です。

気温差に影響される血圧の変化は、年齢に関係なく誰にでも起こります。

高齢者だけでなく若い人もヒートショックになる可能性があるのです。

「自分は元気だから大丈夫」ではなく、「自分にも起きるかもしれない」と意識することが大切です。





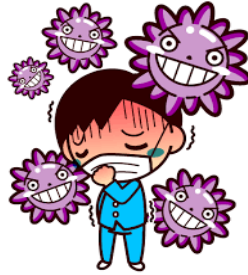
インフルとコロナの同時感染!?



インフルエンザと新型コロナウイルスが同時に流行する時期では、**同時感染**が心配されます。同時感染を起こすと重症化しやすい傾向があると言われています。

インフルエンザの症状

- 38℃以上の高熱
- 頭痛
- 全身の倦怠感
- 筋肉痛
- 関節痛
- 咳
- 鼻水
- 喉の痛み



新型コロナウイルスの症状

- 発熱（微熱～高熱）
- 頭痛
- 倦怠感
- 筋肉痛
- 関節痛
- 咳
- 食欲不振
- 味覚嗅覚の異常



インフルエンザと新型コロナウイルスの同時感染率は、成人で0.3%、小児で2.2%であると研究結果が発表されています。

インフルエンザの場合、出席停止期間は

「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日間経過するまで」です。

新型コロナウイルスの出席停止期間は

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」です。

インフルエンザも新型コロナウイルスも、発症後5日間はウィルスの排出があり、他人へうつすリスクがあります。

体調が回復し、外出する場合は、しっかりマスクをして周りへうつさないよう配慮が必要です。

インフルとコロナの同時感染しないための予防対策

2つのウイルスの主な感染経路は「**飛沫感染**」と「**接触感染**」です。

換気が悪く、空気が停滞しているような場所では「**空気感染**」（空気中にウイルスが漂いそれを吸い込むことにより感染）が起こります。

普段から取り組める感染予防対策は以下の通りです。

- 外出時のマスクの着用
- 手洗いうがい
- 手指消毒
- 換気
- ワクチンの接種

感染予防



☆感染しないことが一番なので、**マスクの着用**や**手洗い**、**換気**など、できることから感染対策をしていきましょう。