

保健だより

NO.9



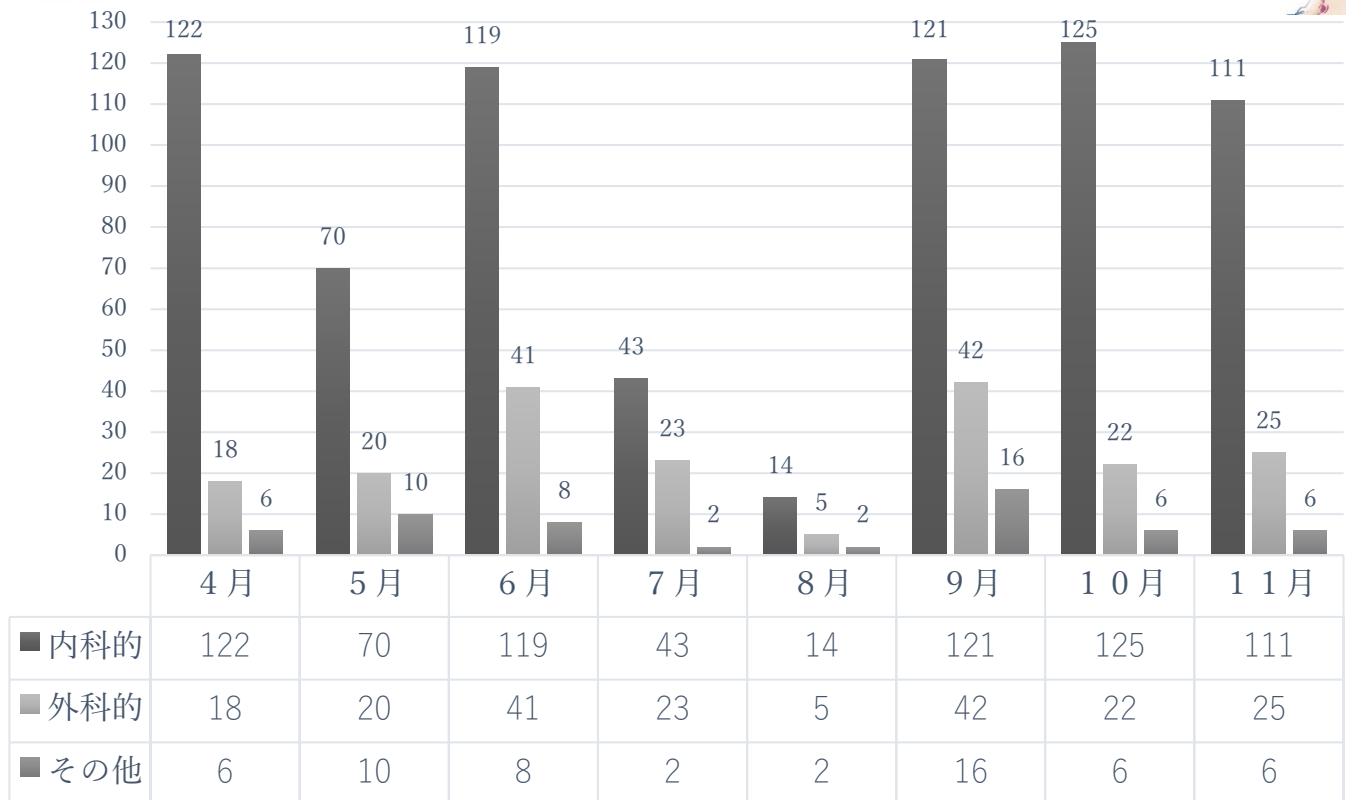
徳島県立城東高等学校

令和元年 12 月

冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。しかし、夜更かしや食べすぎは体調を崩す原因になってしまうかもしれません。今一度、自分の生活を振り返り、有意義な冬休みにしましょう！私は、今年も手前味噌を仕込む予定です。手作りのお味噌で作るお味噌汁はとても美味しく、体も温まりますよ♪城東高校の皆さんも、しっかり食事をとり、体温をUPさせて、風邪・インフルエンザなどにかからないようにしましょう！



城東高校 1・2 学期保健室利用状況



平成 31 年 4 月～令和元年 11 月までの保健室利用状況です。書類の提出や付き添いなどは除いた人数になっています。1・2 学期ともに、「頭痛」や「体がだるい」等の体調不良、体育や通学中のけが等が多かったように思います(※その他には生理痛等の症状を含む)。皆さんは、自分で朝の健康観察をしていますか？家を出る前には、体調を一通り CHECK して、「いつもと違う」と感じたら、お家の方に相談してみてくださいね。自覚をもって健康の維持に取り組みましょう！

また、通学中の自転車の転倒によるけがも多くみられます。特に雨などで道路が濡れている時は、滑りやすく、転倒の危険性が高いです。早寝早起きを心がけて、時間に余裕をもって登校できるといいです

カラダのふしぎについて考えてみよう



Q. 風邪をひいて発熱しているのに、寒気（悪寒）がするのはなぜ？

体温を調節しているのは、脳の視床下部にある体温調節中枢です。ここは、体温の設定温度をセットする働きがあり、普段はだいたい37℃前後に設定されています。

ところがウイルスや細菌が体内に侵入してくると、その基本の設定温度が普段よりも1～3℃上がってしまいます。仮に、設定温度が2℃上がって39℃に変わったとします。その直後、今まで保ってきた37℃前後という実際の体温と脳の設定温度の間にマイナス2℃のギャップが生じます。これによって、脳は「寒い！」と感じてしまいます。そして、セットした設定温度との差を埋めるために、皮膚からの放熱を抑える（鳥肌・血管収縮で顔色が青ざめるなど）とともに、熱の生産をうながして体温を上げます。これが「発熱」です。

風邪やインフルエンザのときに体温の設定温度が上がって発熱するのには、からだの抵抗力を上げるという重要な意味があります。この体温の上昇はからだ全体の免疫細胞の活性化を促す効果があり、抵抗力を高めるのに欠かせないことです。

悪寒を感じたら、発熱が予想されるので、安静にすることが大切です。また、発熱時はこまめに水分補給しながら汗を拭くようにしましょう。悪寒や発熱が長く続く場合や、高熱が出た場合は、医療機関を受診しましょう！

Q 風邪薬を飲んだらすぐ治る？

「風邪薬を飲んだら治った」と言うけれど、実は風邪のウイルスをやっつける薬は、世界中のどこにもありません。風邪薬ができるのは鼻水や咳などの症状を抑えて、体が風邪を治す「自然治癒力」を助けることです。

では、なぜ風邪を治す薬はないのでしょうか？インフルエンザの薬はインフルエンザウイルスをやっつけます。ところが、風邪の原因になるウイルスは1つではなく数百種類もいます。この中からどのウイルスに感染したかを見つけるのは大変！種類が多すぎます。だから薬もありません。それに数日温かくしてゆっくり休むと、自然治癒力が治してくれます。

♡保健室からのお知らせ♡

視力の低下や虫歯等、健康に不安なところがある人は、冬休みを利用して、検査や治療を済ませておきましょう！

また、徳島県は12月5日、県内で今シーズンのインフルエンザの流行が始まったと発表しました（昨季より約3週間早い）。

マスクの着用、手洗い・うがいの励行、予防接種で、しっかりと感染予防に努めましょう！

受験生の皆さん！健康第一で試験に臨みましょう！

応援しています！ **Fight!!**

