

ほけんだより 冬号

尚志高等学校保健室
令和元年12月6日発行

いよいよインフルエンザや感染性胃腸炎、風邪等のシーズン到来です。感染症にかからないためにもこまめな手洗いやうがい、マスクの着用や免疫力低下を防ぐための肌着の着用での体の保湿保温、バランスのとれた食事、睡眠の確保・休息等を行い、しっかりと予防対策に努めましょう。重症化を防ぐためにはワクチンの予防接種も有効です。

さて、今年の冬至は12月22日です。太陽の出ている時間が一年で一番短く、一番夜が長い日です。この冬至に「ん」のつく食品を食べると幸運が得られるといわれています。蓮根、大根、人参、かぼちゃ(=ナンキン)等を食べるといいでしょう。また、冬至にゆず湯に入ると、「一年中風邪をひかない」という言い伝えがあり、ゆずの果汁に含まれる成分は、体を温め、香りは神経をリラックスさせる効果もあります。冬至に「ん」のつく食品を食べて、ゆず湯に入り、来年も元気な一年にしましょう！



しっかり対策したい！

インフルエンザ



インフルエンザの発生状況

12/4 発行の福島県感染症発生動向調査報告では、県内のインフルエンザの報告者は688名です(前週は350名、約2倍に増加) 例年12月から3月頃に本格的な流行シーズンを迎えるといわれています。日頃から、手洗いうがい、マスクの着用、ワクチン接種等で予防しておきましょう。

インフルエンザにかからないためには

- ☑外出後の手洗い等
- ☑適度な湿度の保持
- ☑十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ☑人混みや繁華街への外出を控える
- ☑流行前のワクチン接種

インフルエンザの症状

☐38℃以上の発熱 ☐頭痛・関節痛 ☐せきやのどの痛み・鼻水 ☐全身の倦怠感等
こういった症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。イナビル、タミフル、リレンザ、ラビアクタ等のインフルエンザ治療薬があります。

もし、インフルエンザかかったら？

近くの内科・小児科、またはかかりつけ医にみてもらいましょう。周りの人にうつさないよう、マスクの着用や水分補給、安静にして休養をとり、特に睡眠を十分にとることが大切です。たとえ薬を服用して熱が下がっても、体内のウイルスがすぐにいなくなるわけではありません！ 体内に残っているウイルスが周りの人に感染する可能性があります。熱が下がった後も、薬はきちんと使い切り、しっかり自宅で療養しましょう。

インフルエンザは、『**出席停止**』扱いです。
出席停止期間
『**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで**』
医師から「インフルエンザ」と診断された際には、必ず学校(951-3500)まで連絡願います。後日提出する際に必要となりますので、処方薬説明書等を保管しておいて下さい。



本校ではモーリス(次亜塩素酸水)による噴霧器を各教室に設置して感染症対策を行っています。毎年、インフルエンザと同様に感染性胃腸炎やマイコプラズマ肺炎等の感染症と診断され、休む生徒が出ています。中でも感染性胃腸炎やマイコプラズマ肺炎は、「学校で予防すべき感染症」の中の『**その他の感染症**』として出席停止になる場合があります。その他の感染症とは感染拡大するおそれがある場合、出席停止措置を取ることが出来ます。感染性胃腸炎やマイコプラズマ肺炎等の診断を受けた際は医師と相談の上、学校まで連絡願います。

また、症状が出ていても元気な人ほど健康を過信してなかなか病院へ行かず、その結果、症状を悪化させ長期間寝込むことになる場合があります。「**早期診断**」、「**早期治療**」が症状を悪化させない、自ら感染を広げない『**キーワード**』です。そして、**せきエチケット**も忘れずに。。

エナジードリンクを飲み過ぎていませんか？
本当に怖い

カフェイン中毒

各国の見解&1日カフェイン摂取量上限ライン

	アメリカ	欧州	カナダ	オーストラリア
1日カフェイン摂取上限ライン	400mg	200mg	400mg	210mg

※厚生労働省と食品安全委員会によると、日本では、カフェインの食品添加物としての使用量や、1日当たりの摂取許容量の基準はまだありません。

眠気防止薬やエナジードリンク等のカフェイン摂取が原因で、2011年から5年間で101人が病院搬送され、7人が心停止、うち3人が死亡していたことが日本中毒学会の調べでわかった。日本ではカフェインの摂取許容量は定められておらず、2015年には、九州地方の20代男性がエナジードリンクと眠気防止薬を長期間飲み続け、死亡した例が報告されている。

カフェイン中毒が疑われる症状

- 精神的なもの
 - 軽度=不眠、落ち着きがなくなる、口数が多くなる、感覚過敏、焦燥感、不安
 - 重症=幻覚、妄想、幻聴、パニック発作
- 肉体的なもの
 - 軽症=吐き気・嘔吐、下痢、胃痛、胸痛、不整脈・頻脈
 - 重症=頭痛、震え、動機、痙攣、歩行困難、瞳孔拡大

○月△日☆曜日

カフェインは、コーヒー豆や茶葉、カカオ豆等の天然に含まれているほか、食品添加物としてコーラ等の清涼飲料水等に入っており、眠気防止等の医薬品にも使われています。最近、生徒がエナジードリンクを飲む姿をよく見かけます。モンOター等のエナジードリンクはカフェインの含有量がリポOタンDの3本分(コーヒー2~3杯相当)多く含んでいる物もあります。コンビニや自販機で手軽に購入できますが、常に飲用することはオススメしません。左記のような症状が出たり、依存性もあり危険です。エナジードリンクに頼るのではなく、他の方法を考えてみましょう。

カフェインの過剰摂取に気をつけましょう

眠気覚ましに、または提出物や試験の前にエナジードリンクを飲んでいる人はいませんか？ エナジードリンクは手軽ですが、効果には個人差があり、さらには依存性や中毒症状等の健康被害というデメリットがあることを認識しましょう。また、どうしても利用したいのであれば、頻繁に飲用することは避け、過剰摂取にならないように気をつけましょう。今のあなたの体にはエナジードリンクは本当に必要ですか？