

ほけんだより がつ 6月



和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2019年6月第2号 (Vol.6)

例年より梅雨入りが遅れていますが、蒸し暑い日も多くなってきています。

日によって、また、時間によってお天気や気温、湿度がころころ変わるので、からだがついて行きにくい人も多いようです。衣類の調節ができるよう準備をするとともに、適切な睡眠や食事を取り、身体の冷えやこりをとるよう運動も心がけましょう。

ちょっと気になる・・・感染症のこと

○「感染症」とは

「ヒトにうつる」ものです。病原性を持つ微生物がヒトの体内に侵入して起こす症状が「感染症」です。寄生虫もその一種とされています。

主なものを挙げてみます

インフルエンザ、咽頭結膜熱、りんご病、水痘（水ぼうそう）、麻疹（はしか）、風疹、おたふく風邪、ノロウイルス感染症、ロタウイルス感染症、日本脳炎、HIV 感染症、デング熱、などなど、たくさんあります。これらは、感染源も、感染経路もさまざまです。

田辺工業高校では、6月に入り、咽頭炎や扁桃炎、結膜炎、胃腸炎等の感染症と思われる症状を呈する人が増えてきました。県内では手足口病やりんご病、嘔吐下痢症などの流行がみられます。これらは小児では強い症状を呈するものですが、高校生の年代になるとあまり強い症状が出ないことがほとんどです。しかし、軽く感染していても病原菌は保持しており、飛沫や糞便等に含有されたものが排出され、知らず知らずのうちに人にうつしてしまっているということも考えられます。「かからない」ことが一番ですが、「かかってしまった」時は無理をせず、主治医の指示に従ってください。

学校感染症について

インフルエンザ、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、百日咳、髄膜炎菌性髄膜炎、咽頭結膜熱、水痘（水ぼうそう）、麻疹（はしか）、風疹（三日ばしか）、流行性角結膜炎などに罹患した場合は出席停止となります。所定の用紙がありますので医師に証明をいただき、提出してください。

○感染症にかからないために

免疫力を落とさない

自己免疫力がカギ！！しっかり睡眠をとることで身体や気持ちを休めると共に、成長ホルモンの分泌により回復力も高まります。

栄養のバランス

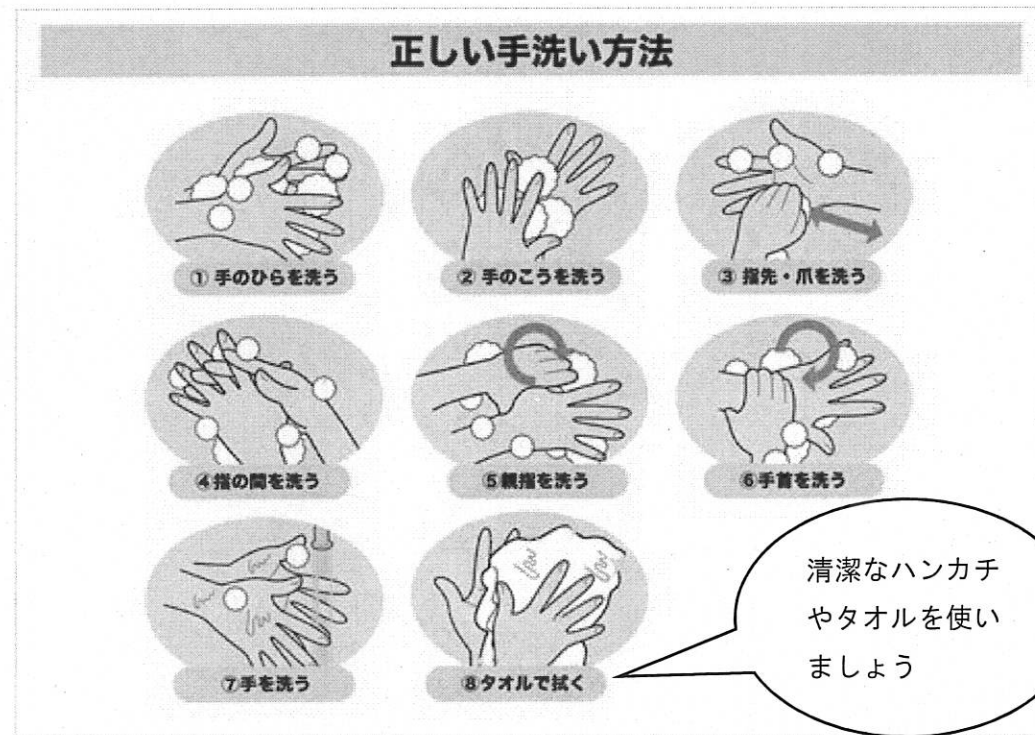
食事からしか栄養素は補充できません。自分の体格や生活活動強度に合わせた適正なカロリーと栄養素を食事から摂取できるよう心がけましょう。

運動も大事

からだの成長・回復には運動も必要です。ストレッチを行うことで全身の凝りをほぐし、血液やリンパの流れがスムーズになると冷えも取り除くことができます。

○正しい手洗いをマスターしよう

トイレの後、外出から帰ったとき、食事の前などは手洗いをしましょう。正しい方法で丁寧に洗うことで、病原菌を洗い流すことができます。



トイレの使用方法についても留意しましょう。便や吐瀉物、血液が病原体を媒介する、ということを念頭に置き、後の処理も自分できちんと行ってください。どうしようもないときは保健室まで申し出てくださいね。