

ほけんだより

冬休み号

令和5年12月22日発行
十和田工業高校 保健室
文責 小田 留美子



たくさんの行事があった2学期も終わり、冬休みに入ります。みなさんの中で部活、アルバイト、自動車学校への通学等で忙しくなる予定の人は比較的生活リズムが整っていると思いますが、とくに家にこもっていることが多くなりそうな人は生活リズムがくずれることが心配です。冬休みは夏休みよりも日数が短く、クリスマス、大みそか、お正月とイベントが続くと、あっという間に3学期です。冬休みとはいえいつもの学校生活のリズムをくずさず、健康的に1年を締めくくり、そして健康的に1年のスタートをきってください。『1年の計は元旦にあり』ですよ！！

冬休み中に検査・治療を！！

今年度の健康診断の結果、治療等が必要な生徒には夏休み前に文書を配布しましたが、まだ治療等が済んでいない生徒が多くいます。そこで改めてお願いします。時間にゆとりのあるこの冬休みがチャンスです。今年度中に必ず検査・治療を済ませてください！（12/22現在の受診率は1学年14.6%、2学年12.0%、3学年20.3%、全体では15.5%という状況です・・・、もっとも受診率が上がることを願っています！！）。

とくに3年生は大多数が進路決定し、新生活に向けての準備段階に入ります。実際に新生活が始まると緊張感や疲労で体調を崩しがちです。でも時間がなかったり、まだ慣れない土地で受診できなかったりして放置し、どんどん状態が悪くなることも・・・（とくにむし歯）。

今のうちに治療等を済ませて体調を万全にし、気分良く新生活をスタートできるようにしましょう！！



SNSでの出会い・書き込みに注意



傷つかない

冬

休

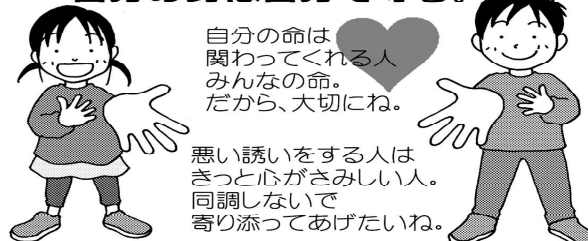
み

傷つけない

にんしん せいがんせんしょう リスク
妊娠・性感染症という危険。



自分の身は自分で守る。



上十三保健所管内もインフルエンザ警報が発令されました（11/14現在）。多くの人と接する機会がある冬休みはとくに要注意です。手洗い・消毒、マスク着用等の対策をお願いします！

①インフルエンザとかぜのちがいについて再度確認をしましょう！！

インフルエンザとかぜのちがい

インフルエンザとふつうのかぜを同じだと思っていませんか。インフルエンザはかぜよりも症状が重く、気管支炎や肺炎などをおこすこともあるこわい病気です。また、短い期間で大流行するので注意が必要です。

	インフルエンザ	かぜ
原因となるウイルス	インフルエンザウイルス	アデノウイルスやコロナウイルスなど
感染力	感染力が強く、ウイルスが気管の粘膜で増える 	感染力は弱く、ウイルスは少しずつ増える 
おもな症状	38～40℃の熱が3～5日間続く	微熱ていど
	全身の関節や筋肉が痛い、頭がぼーっとする	だるい、さむけ
	全身症状のあとから出る	出る
	全身症状のあとから鼻水が出る	ひき始めから鼻水が出る
	全身症状のあとから赤くなって痛む	少し赤くなって痛む
		
流行	冬に多い。短い期間にたくさんの人うつる	季節はほとんど関係なく、大流行することはまれ
その他の特徴	気管支炎や肺炎などもおこし、症状が重くなることが多い	高い熱が出ることもあるが、インフルエンザほど高くならず、症状が重くなることはあまりない

②まだ遅くはないです！重症化しないためにも予防接種を受けましょう！！

インフルエンザの予防接種

インフルエンザを予防するには、予防接種を受けるのが最も効果的だといわれています。

予防接種ってどんなもの？

病気を予防するために、原因になる細菌やウイルスから「ワクチン」を作って接種することです。ワクチンを接種するとからだの中に抗体（病原体とたたかうもの）ができ、病原体がからだに入ってきたとしても、症状が出なかったり、かかったとしても軽くなるなどのことが多いです。



予防接種を受けるときの注意

予防接種の前日は、お風呂に入ってからだを清潔にします。



朝起きたら体温をはかります。熱が37.5度以上あるときは受けられません。

家に帰ってからの過ごし方

- 激しい運動はさけましょう。
- 入浴は接種後1時間以上たってからにしましょう。接種したところを強くこすらないように気をつけましょう。



病院など接種した場所で15～30分くらい様子をみましょう。

