

〈1月の保健目標〉

かぜ・インフルエンザを予防しよう

あけましておめでとうございます。みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？廊下ですれ違った時などに、ぜひみなさんの思い出話を聞かせてください。2025年も、滝野中のみなさんが笑顔で健康な学校生活を送れるよう、保健室から見守っていきます。今年もどうぞよろしくお祈りします。



意外と知らない！？インフルエンザのヒミツ

12月、滝野中でインフルエンザのために出席停止になった人は6人でした。印西市内全体では、なんと1日あたり250人を超える日もありました。例年に比べて特に流行しているインフルエンザ。実は、知っているようで知らないこともたくさんあります。今回はインフルエンザに関する知識を増やして、感染症対策への意識や関心を高めてほしいと思います。



「インフルエンザ」名前の由来は？

インフルエンザは、流行が周期的に現れます。16世紀のイタリアの占星家たちが、これを星や寒気の影響（influence）によるものと考えたことから、インフルエンザ（influenza）と呼ぶようになったといわれています。

何回もインフルエンザにかかるのはなぜ？

インフルエンザウイルスは、大きく分けてA・B・Cの3つの型があります。冬に流行するのは主にA・B型。このように、いくつかの種類があるため、同じシーズンでも何回もかかることがあるのです。

ワクチンを打つベストタイミングは？

インフルエンザは例年12～4月頃に流行し、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果が続くのは約5ヶ月。そのため、12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられています。

どのタイミングで受診したらいいの？

抗インフルエンザウイルス薬は、発症後48時間以内に使用することが望ましいといわれています。そのため、症状が現れてから48時間以内に受診することが大切です。



インフルエンザに詳しくなれましたか？高校入試や卒業式など、大きな行事もまだまだあります。水が冷たい季節ですが、石けんで30秒間の手洗いを続けていきましょう！



つらい月経痛に…今日からできるセルフケア

体が冷える冬、月経痛（いわゆる生理痛）がいつも以上に辛いと感じる人も多いのではないのでしょうか。毎月のことだからといって**我慢する必要はありません**。少しでも痛みを和らげて、安心して過ごせるよう、**効果的なセルフケア**を知っておくことが大切です。月経痛で悩んでいる人は、ぜひ実践してみてくださいね。

そもそも…月経痛って何で起こるの？

月経痛は、**プロスタグランジン**という「**痛み物質**」が作用することで起こります。プロスタグランジンは筋肉を収縮させる働きがあり、これにより**子宮の筋肉がぎゅーっと収縮する**ため、痛みを感じます。

① とにかく体を温める！

体が冷えて、血液の流れが悪くなると、子宮の筋肉が収縮して月経痛がひどくなります。ひざかけ・カイロ・湯たんぽ・腹巻などで、お腹や腰を冷やさないようにしましょう。

② 痛み止めはピーク前に飲む！

毎月痛み止めを飲むと効かなくなると勘違いしていませんか？正しく使えば大丈夫。痛み止めの薬には、**痛み物質（プロスタグランジン）が作られるのを防ぐ効果**があります。そのため、痛み物質が作られる前、つまり痛みのピーク前に使うことが大切です。

③ 軽いストレッチも効果的！

ストレッチなどの運動をすると、血液の流れがよくなって、痛みが和らぎます。腰を回したり、全身を伸ばしたりしてみましょう。



日常生活に支障があるほど痛みがひどい場合は、**婦人科で相談するのもおすすめ**です。症状が辛い人は、おうちの人と相談して、一度受診してみるといいかもしれませんね。

ほけんしつ日記 ～12月 滝野中保健室の様子～



		1年	2年	3年	合計
疾病	頭痛	6	1	2	9
	腹痛	1	4	11	16
	気持ちが悪い	8	5	21	34
	その他	4	3	4	11
外傷		7	7	14	70
合計		26	20	52	98 (先月82)

3年生は、体育での持久走後に気持ち悪くなるケースが何件かありました。部活動を引退してから体力が低下したことも背景にあるのではないのでしょうか。軽い運動でもいいので、日頃から「継続して」取り組むことが大切です。

〈12月 感染症発生状況〉

インフルエンザ：6名 新型コロナ：3名 マイコプラズマ：1名

※市内では、小学生を中心に、インフルエンザ・コロナ・マイコプラズマの他、溶連菌感染症や手足口病なども流行していました。滝野中ではそこまで感染拡大せず、2学期を終えることができました。ご協力ありがとうございました。