



2024年が始まりました。この1年が皆さんにとって素敵な年になることを願っています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、3学期はインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行する時期です。インフルエンザが流行っても、かかる人とかからない人がいます。その原因の一つが、その人の持つ「免疫力」です。人はもともと病原体と闘う免疫力が備わっていますが、免疫力が低下すると、病原体の感染力に負けてしまい、感染症にかかってしまいます。「よく寝て」「よく食べ」「よく休む」この3つの基本的な生活が免疫力を上げてくれます。たとえ校内でインフルエンザが流行っても、感染力に負けない強い体を目指しましょう。

1月の保健目標

かぜ・インフル
エンザを予防
しよう



コロナ？ インフル？ ただのかぜ？



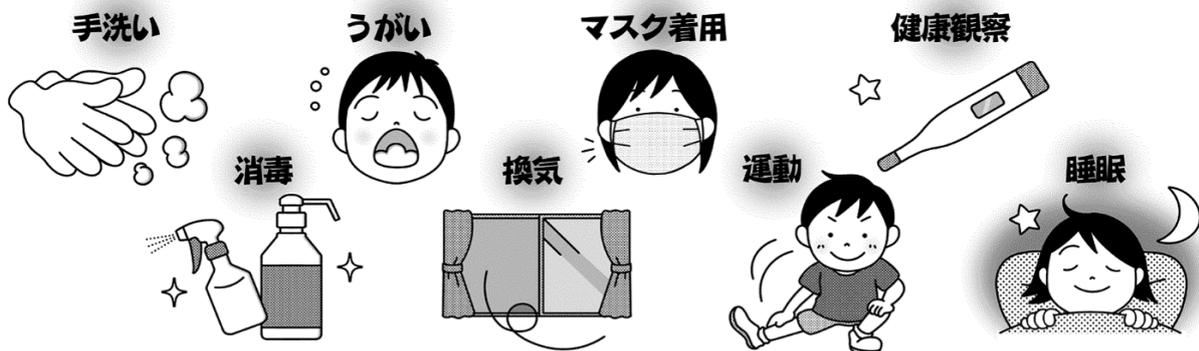
特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

新型コロナウイルス感染症が流行してから影を潜めていたインフルエンザが、今シーズンは大流行しています。また溶連菌感染症や感染性胃腸炎、咽頭結膜熱なども流行しています。

でも、私たちがやれることは今までと同じ。基本的な感染症対策をして、免疫力の上がる生活習慣を心がけたいですね。寒くて乾燥している冬は、ウイルスには快適で、人は免疫力が落ちてしまいます。夏より感染症が流行しやすいので、今まで以上に要注意です。

コロナもインフルもかぜも… 予防方法は同じです





大切にしたい“教訓” 防災とボランティアの日

1995年1月17日に起きた阪神・淡路大震災。その後、復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実・強化を図る目的で制定されたのが「防災とボランティアの日」です。

その後、2011年3月11日に東日本大震災が発生し、津波などが原因で多くの負傷者・死者・行方不明者が出る事態となりました。しかしその中でも、これまでに起こった津波・地震の教訓を活かし、難を逃れた人たちが少なからずいたのです。また、復興は発生から10年以上経った現在でも未だ道半ば。それだけ被害が甚大だったといえますが、それでも過去の災害からの学びがさまざまな場面で活かされています。

そして今年は元旦から能登半島で大地震が発生しました。自然災害は完全に予測したり、防いだりすることはできません。いかに被害を最小限に食い止め、早く復興するか…そのための“備え”です。今後の発生が予想されている「南海トラフ巨大地震」や「首都直下地震」。もし、いま起こったら？教訓を忘れず、できる準備をしっかりとすすめておきたいですね。



ミカンを食べたら 黄色いろくなった?!

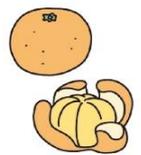


冬の代表的なくだもの、ミカン。食べると口いっぱい広がる甘酸っぱい味もさることながら、ビタミンCがたっぷりだからかぜ予防にも効果的で、たくさん食べたくなりますね。

ところがいっぺんにたくさん食べた後、手の平や鼻が何だか黄色っぽくなってきた…そんな経験はありませんか？

これは「柑皮症(かんぴしょう)」といって、カロテンの取り過ぎが原因で起こるものです。つまり、カロテンが豊富な野菜(ニンジン、カボチャなど)を食べすぎても、同じ症状が出るのです。

食べる量を減らせば自然になおるので、受診や治療などの必要はありません。「食べすぎているよ」という、からだからのサインと考えるといいかもしれませんね。



～12月の保健室来室状況～

		1年	2年	3年	合計
疾病	頭痛	6	5	11	22
	腹痛	0	5	4	9
	気持ちが悪い	0	4	2	6
	その他	3	7	3	13
外傷		13	4	9	26
合計		22	25	29	76

～12月の感染症発生状況～

*インフルエンザ	35名
*溶連菌感染症	2名
*新型コロナウイルス感染症	2名

