

ほけんだより 12月

築館高校 保健室
No.8 H30.12.3



2018年も、とうとう最後の月。クリスマスや年末年始など、楽しいイベントも多い時期ですが、年の瀬で何かと慌ただしくなりますね。生活リズムが崩れやすい上に、感染症も心配な時期です。手洗い・うがいを欠かさずに、疲れが残らないようしっかりと休むようにしてくださいね。

体調に気をつけて、よい年末年始を迎えられるようにしましょう!!

感染症の季節到来!!



本校では、まだインフルエンザの罹患者はおりませんが、風邪症状で欠席をする生徒が徐々に増えています。考査も終わり、勉強疲れや睡眠不足等が重なって、免疫力が低下している状態です。このような状態の時は、インフルエンザに限らず、感染症に罹患しやすくなります。自分は大丈夫と過信するのではなく、気を抜かずに予防に努めながら過ごしましょう。

**休み時間ごとに教室の換気を！咳ができる人はマスクの着用を！
手洗いうがいと合わせて、よろしくお願いします！**

熱があるときは。

水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

かぜをひいた
ときには、
こんな食事が
いいですね

かぜのときは。

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいもののがいいですね。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

下痢のときは。

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。

鼻がつまるときは。

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

のどが痛いときは。

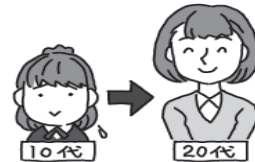
冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。



Q. 生理不順で、
将来赤ちゃんが
できるか心配

A 10代は不安定な人が多いです

生理が始まってすぐはほとんどの人が生理不順。思春期の間は、からだ



が未成熟なので、不安定な人が多いのです。20代前半くらいでリズムが整います。

大人の正常な生理周期って？

大体、25~40日くらいです。

3カ月以上生理がなければ受診を

ダイエットによる痩せすぎや激しい運動で生理が止まった人も、病院で調べたほうがいいでしょう。

UPDATE! エイズ治療のこと HIV 検査のこと

A HIV感染 → AIDS発症



HIVはヒト免疫不全ウイルスと呼ばれ、感染後数週間以内にインフルエンザのような症状が出ることがありますが、その後数年、症状のない時期があります。進行すると免疫力が極端に低下し、AIDSを引き起こすことがあります。AIDSを発症してしまうと、致死率が高いです。

無料・匿名で

検査ができます

HIVにかかっているかどうか心配なときは、保健所で無料・匿名で検査できます。早期発見できれば、薬で症状を抑えられます。

冬でも脱水？

脱水症状は夏だけのものじゃないって、知っていますか？ でも、夏みたいに汗をかかないのに、どうして脱水症状がおこるのでしょうか？

体の水分は、汗をかかなくても皮ふや呼吸からどんどん外へ出ています。1日に、体重1キロあたり約15mLもの水分が出ていくと言われています。冬は空気が乾いていて、



思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。

「別にのど渴いてないし…」とサボらずに、冬も意識してこまめな水分補給を。

生活の中の給水ポイント

- 起きた時
- ごはんの時
- お風呂に入った後
- 寝る前

