

ほけんだより 10月号



平成29年10月
神奈川大学附属中・高等学校
保健室



体育大会は、残念ながら最後まで実施はできませんでした。生徒にとっては悔しい思いがあふれていると思います。その気持ちを忘れずに今後に生かしてほしいと願います。朝晩涼しくなり、秋の気配を感じる今日この頃です。食べ物も美味しい時期です。しっかりと栄養を摂り、活動と休息のバランスをとりながら、体調を崩しやすい気候をのりきりましょう！

夏風邪の一種

手足口病

学校感染症
出席停止扱い

感染の恐れが
なくなるまで

感染経路：飛沫感染・接触感染・経口（糞口）感染

潜伏期間：3～6日

感染力：感染力が強い期間は、潜伏期間中から口内炎や発疹が消失するまでとされています。ですが、排泄物には1ヶ月くらいは含まれています。

症状：手・足・口腔内に痛みを伴う水疱がでる。熱は多くが38℃以下。

原因：コクサッキーウイルスA16型・エンテロウイルス71型等々

⇒手足口病に一度感染すると、その原因ウイルスに対しては免疫が付きませんが、ウイルスの種類が多いので、また違うウイルスに感染し手足口病になることがあります。



※乳幼児がかかりやすい疾患ですが、近年成人での感染も流行してしまい、症状が重いという報告もあります。疲れているとき、免疫がさがっているときは特に感染しやすいです。

他の人にうつす心配があるときは、「**口内炎があるかどうか**」「**手足の水疱が乾燥しているかどうか**」をめやすにしてください。

0157 (感染性腸炎)

予防はしっかり手を洗うこと！



感染経路：経口感染⇒食べ物や食器類そして食事を口に運ぶ自分の手があやしいということになります。

潜伏期間：3～8日

症状：腹痛や水様性の下痢 ※まれに重症合併症（溶血性尿毒症症候群や脳症）を併発することがあります。

原因：大腸菌（家畜や人の腸内にも存在しています。一部は、病原性大腸菌と呼ばれ消化器症状を生じます。）

※最近の感染源で注意したいのが・・・**トイレスマホ**



トイレにスマホを持ち込む人が増えています。

トイレ後に手を洗ってもスマホをいじればスマホの菌が手に付きます。

トイレ中のスマホ操作は控えましょう！





心を整える 7つのスキル



1. 自分をほめる（ストレスホルモンが減少する。）



⇒自分のことをほめると、ストレスホルモンである物質を20%も減少させることができます。

例：「今日も1日よく頑張った！」「人に優しくした自分えらいぞ！」

2. 「もしかして・・・」の考え方は捨てる



⇒「もし」を考えるのはストレスにつながるのでやめましょう。

あるかどうかもわからない可能性を考えることで、時間が無駄になり、今やらなければならないことが後回しになってしまいます。



*リスクマネジメントのための「もし」は必要ですが、それ以外は考えてもキリがありません。

3. 小さな幸せを見つけるクセを習慣化させる

⇒ポジティブ思考でいることでストレスは短期間で解消されます。モヤモヤとした考えや思いを抱え続けるよりも前向きにそれに対してどう向かい合うかを考えていくことが大切です。

4. コーヒーを制限する

⇒コーヒーを飲むと分泌されるアドレナリンには、ストレスのかかる事態に対処する自律神経の働きを促す効果があります。ただし、自分の限界以上に頑張ってしまうことにもつながり、ストレスホルモンも増加するため悪循環に陥りやすくなります。

*目覚めの1杯は、身体を目覚めさせ活動モードにする効果があります。



5. 寝る時間をおしまない

⇒睡眠の大切さは計り知れません。脳が元気を取り戻し、その日の記憶を生理してくれます。自分をコントロールする力、注意力、記憶力は、適切な睡眠を取らないと鈍化していきます。眠ることで気持ちは安定し、パフォーマンスも向上します。

6. 周りではなく自分を変えようとする



⇒あり得ない事柄や理不尽なこと、厳しい上司など嫌なことをあげるのは簡単。そういった周りの環境を変えることは難しいので、その中で自分のできることを考え、自分を変えるしかないのです。

7. 深呼吸をマスターする



⇒最も簡単なストレス解消法は「深呼吸をすること」です。ストレスを感じているときには、数分でいいので呼吸に集中する時間を確保してみてください。一生懸命になっているとき、ストレスを感じているときは呼吸が浅くなっていることが多いです。



＜深呼吸の仕方＞

吸う：鼻から空気を吸い、お腹に吸った空気をため、お腹を膨らます

吐く：口からお腹にたまった空気を吐き出し、お腹をぺたんこにする



吸うより吐くことを意識すること！



しっかり、吐ききることができれば自然と吸うことができます。

ストレスを感じると呼吸が浅くなります。呼吸が浅いと交感神経が働き、常に身体が緊張状態、戦闘モードになっています。呼吸を深くすると、副交感神経が働き、身体がリラックスモードになります。