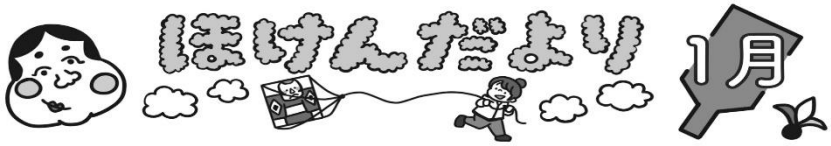


湖南中　保健室
令和２年１月２２日

３学期が始まりましたが、新型コロナウイルス感染症の感染が拡大しており、感染予防対策を再度徹底していくことが必要になります。清潔を保つこと、三密を避けること、睡眠・運動・栄養・心の健康を大切にし、体の抵抗力を高めること、毎日体の調子をチェックすることなど…。学校や家庭、地域には様々な人がいます。体の抵抗力が落ちている時も誰にでもあります。予防によって自分や周りの人たちを大切にしていきましょう。

ハンカチはなぜ必要か・・・

新しい学校生活様式が４月から始まり、「朝の検温」や「マスク着用」、「ジャージ登校」など感染症予防対策が生徒の皆さんにも定着してきたと感じます。もう一つ登校前の準備として「ハンカチ」がありますが、毎日持ってきていますか？清潔な手でいるためにもハンカチを忘れずに持ってきましょう。

感染症予防に欠かせないのが手洗いですが、洗った後に
しっかり手を乾かすことも、重要です！！

清潔

○濡れた手には雑菌がつきやすいので、自然乾燥はせっかくの手洗いが無駄になってしまいます。ましてや、ジャージでふいたり、髪の毛をセットしたりするのはもってのほかです。自然乾燥よりも多くの雑菌が付着します！

マナー

○手洗い後、自然乾燥といって手を振ると周りに水滴が飛んだり、服でふいたりすると不衛生な印象を与えます。身だしなみの一つとして、「手洗い後はハンカチで手をふく」という習慣を身につけましょう。

ハンカチも短所があり、使い続けると汚れたりぬれたりして、きちんとふけなくなります。また、湿度が高くなると雑菌の繁殖も増えます。１日２～３枚ハンカチを持つようにするのもいいですね。もしくは、湿ったハンカチを空気にふれさせて乾かすように心がけましょう。

鼻マスクは感染させるリスクがある

１２月の保健だよりで「マスクのつけ方・捨て方」について載せましたが、最近ではニュースで「鼻マスク」のことが話題になっていました。マスクの効果に詳しい専門家の先生によると、**「呼吸やくしゃみの際は、鼻からも飛まつが出る。もし感染者が鼻を出してマスクをしていた場合、周囲に感染させるリスクがある」**そうです。また、感染力をもったウイルス飛まつがただよっている環境で鼻で呼吸すると**「自分が感染してしまう危険性がある」**といいます。

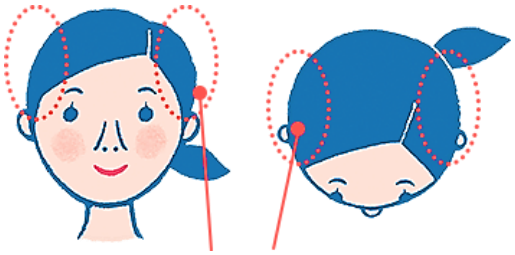
マスクの主な目的は、周囲に飛まつが広がるのを防ぐことです。同時に、感染者からの大きな飛まつをブロックすることもできます。

鼻を出していると、くしゃみなどをしたときに飛まつが広がるうえ、人は一度に吸う空気の９割を鼻から取り込んでいるため感染リスクが高まってしまいます。マスクを外す場合には「人との距離」や「換気ができているか」を確認してからがいいですね。

思春期にみられる頭痛

15 歳以上の日本人を対象とした全国疫学調査では片頭痛の有病率が 8.4%、緊張型頭痛の有病率が 22.4%、その他の頭痛を合わせると日本人の約 40%は頭痛持ちであることが分かりました。また、中学生や高校生を対象にした調査でも片頭痛と緊張型頭痛が多くみられたそうです。思春期にもみられる頭痛について理解し、いずれの頭痛が起きたとしても、生活習慣の改善を図るようにしましょう。

＊片頭痛（へんずつう）＊



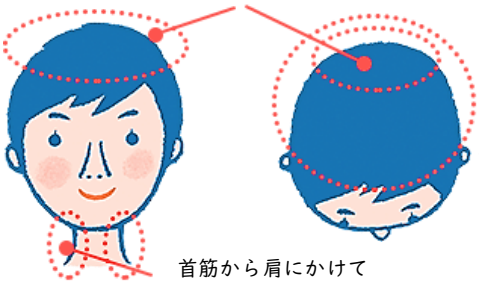
こめかみから頭の前後全体
左右片側の場合が多いが両側のときもある

寝すぎ・寝不足、天候の変化、月経、不規則な食事、旅行、運動、強い日差し、騒音、ストレスなどが誘因となって、月に１～３回の頻度で、頭の片側または、両側にズキンズキンとした痛みが起こる。音や光に敏感になったり、吐き気をもよおしたりする。体を動かすとさらに痛みがひどくなる。

片頭痛発作は、「肩こり、あくび、疲労感、手足のむくみなどの予兆」や「視野の一部が見えなくなるなどの前兆」の後に頭痛が始まります。予兆や前兆を感じたら暗く静かな部屋で安静にし、薬を持っている場合は、頭痛開始後早めに服用することが重要。

＊緊張型頭痛（きんちょうがたずつう）＊

目の奥から頭全体、あるいは後頭部より



首筋から肩にかけて
コリの痛みも併発

頭の両側をしめつけられるような、押されるような痛み。寝込むほどの頭痛ではなく、動いても痛みはひどくならない。また、吐き気や光・音に過敏になることもない。緊張型頭痛は 30 分でよくなることもあれば数日間続くこともある。

長時間同じ姿勢をとっている、悪い姿勢、高すぎたり低すぎたりする不適切な枕、運動不足が誘因となるため、首や肩にかけての筋肉に負担をかけないケアを心がける。

花粉症が飛ぶ　季節です

山梨県衛生環境研究所によると、山梨県は、スギ花粉症やブタクサ花粉症の有病率が全国平均より高く、花粉症は県民にとって身近な疾病となっているそうです。2020 年は 2 月 11 日にスギ花粉の飛散が開始したので、間もなく花粉シーズンが到来します。今まで平気だった人も、突然になってしまうこともあるので、基本的なことは覚えておきましょう。

Q1　花粉が飛びやすいのは？

① 雨がふる前
② 雨がふっている時
③ 雨がふった後

Q2　花粉がつきにくい服は？

① ツルツルした服
② ザラザラした服
③ モコモコした服

Q3　花粉から目を守る時、最も効果があるのは？

① コンタクトレンズ
② メガネ
③ ゴーグル

【こたえ：Q1…③、Q2…①、Q3…③】