

ほけんだより

平成27年2月2日

五島高等学校 保健室

3学期に入ってから五島高校生のインフルエンザ罹患者数は約80名、昨年末から冬休み中に罹患した人も合わせると、100人以上が罹患していると考えられます。また、風邪症状、感染性胃腸炎などの感染症による欠席も多くみられました。

長崎県内でも、幼稚園や小学校、中学校、高校などの施設において、今シーズン(2014/2015)に、220を超える施設が学級閉鎖や学年閉鎖をしています。

「もう聞き飽きた〜」と思う人も多いかもしれませんが、日ごろからの「手洗い・うがい・咳エチケット」が予防につながります。しっかり実践して、感染症を予防しましょう。

手には見えないばい菌がいっぱい!

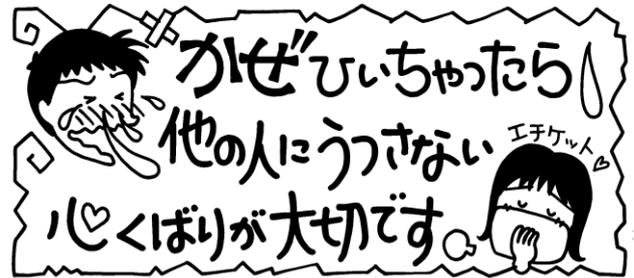


五島高校生として、これから大人になる皆さんへ

体力のある私たちにとっては、感染症にかかることは、あまり問題のないことかもしれませんが、しかしながら、学校から離れ、自宅へ帰ると、小さな弟・妹や、高齢の方、受験を直前に控えた兄弟がいるかもしれませんね。その方々にとっては、感染症にかかってしまうことで、病気が重くなったり、長引いたり、受験生にとっては、人生を左右してしまうかもしれません。

予防はもちろん大切ですが、かかった人、または症状がある人が、感染をひろげないことは大変重要な意味があります。自分自身の予防とともに、感染拡大予防を心がけてほしいと思います。

(H27. 1. 20の校内放送より)



鳥もインフルエンザ??

「鳥インフルエンザ」とは、^{にわとり}鶏をはじめ家きんに感染する病気で、ウイルスの型によって高病原性鳥インフルエンザと低病原性鳥インフルエンザに分けられます。高病原性及び低病原性インフルエンザにかかった家きん等は感染拡大を防ぐため家畜伝染病予防法に基づき殺処分が行われます。

感染鶏と濃厚な接触(感染した鶏と同じ部屋で過ごすなど)がない限り、人に感染する可能性は低いと考えられています。

また、日本の現状において、鶏肉や卵を食べても、鳥インフルエンザがヒトに感染することはないと考えられています。

【お願い】

- ① もし、家きん(飼養されている鶏など)が死んでいたり、異常な行動を示している場合は、速やかに市役所か五島家畜保健衛生所(72-1023)に連絡をしましょう。
- ② 死んだ野鳥を発見した場合は、近寄らず、手で触らないようにしましょう。
- ③ 鳥を飼っている場合は、野鳥と接触させないようにしましょう。



もうすぐ、マラソン大会です

マラソン大会前健康診断【学校医 久保先生（久保循環器内科）】

日 時：平成27年2月10日（火） 13：30～

対象者：1・2年生 希望者

場 所：保健室

※ 希望者は体操服の準備を忘れないようにしましょう。



冬のスポーツ時に注意

～足がつった時の対処法～

足がつるのは「筋肉のけいれん」です

長距離走などの運動中や、寝ている間に足がつって激痛が走ることがありますが、体の中で傷がついたりしているのではなく、何らかの原因で筋肉が急に縮んでいるために起きる症状です。主な原因には「**神経が疲労し筋肉に指示を伝達できない**」「**筋肉の収縮にかかわる栄養であるミネラル不足**」「**水分不足で血液が筋肉にうまく流れない**」「**眠っている間に体温が低下し、血行が悪くなって筋肉が縮む**」などがあります。



冬も水分・ミネラル補給を忘れずに！



熱中症の「熱けいれん」も汗が流れ出たまま補給されないミネラル不足が原因で起きる筋肉のけいれんです。夏は注意して水分や塩分を摂るように心がけていても、冬はあまり気にしない人が多いのではないのでしょうか。冬でも運動時は必ず水分補給し、よく足がつってしまう人は、ミネラルの多い食べ物を食事に取り入れましょう。

足がつったら？～落ち着いて対処をしよう～

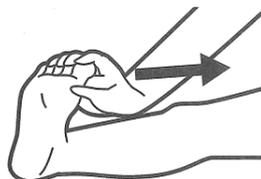
ふくらはぎがつっている場合

ふくらはぎの筋肉を伸ばすため、手で足の親指を持ち、足首を上に向けて膝の方へ曲げます。



足の裏がつっている場合

足の指全体を持ってひざ側へ反らします。靴など脱いだほうが行いやすいです。



マラソン大会当日は・・・

- 朝ごはんを食べてから登校しよう。
- 寝不足に注意！しっかり体調管理を！
- 走る前には準備体操、走った後は念入りにストレッチ！