# 保健だより

12月

厚木東高等学校　保健室

令和４年 12 月 23 日

明日から冬休みです。早いもので、今年もあと少しですね。

先月から新型コロナウイルスの感染者が再び増加し、私たちは今第８波の中にいると言われています。充実した冬休みを過ごすためにも予防を徹底し、気持ちよく新年を迎えましょう。

**複数の感染症に注意！**

今年はコロナだけではなく、インフルエンザの同時流行が危惧されています。基本的に予防の仕方は変わりませんが、これから寒さや乾燥が益々厳しくなり、より病原体が活発になります。日々の手洗い、うがい、免疫力の保持等、より一層意識して生活しましょう。

**★インフルエンザ**

症状：悪寒、頭痛、高熱（39～40℃）、咳、鼻水、倦怠感、関節痛　等

流行時期：12月～3月

潜伏期間：平均**2日**（1～4日）

感染経路：**飛沫**、**接触**

予防法：**マスク、手洗い、ワクチン**（コロナのワクチンと同時接種が可能）

**★ノロウイルス**（感染性胃腸炎）

症状：嘔吐、下痢が主。それにより脱水を起こすこともあるので注意が必要。

流行時期：秋～冬、ピークは11月～12月頃

潜伏期間：**12～48 時間**

感染経路：**飛沫**、**接触**、**経口（糞口）**。特に、**便や嘔吐物の中に多量のウイルスが含まれている。**乾燥し、ウイルスが舞うことによって吐物による空気感染が起こることもある。

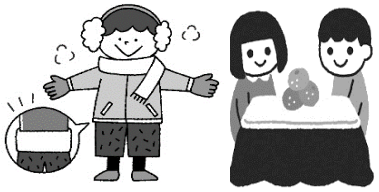
予防法：**手洗い、熱消毒、次亜塩素酸ナトリウムでの消毒**

**アルコール消毒はあまり効かない。**

参考：学校において予防すべき感染症の解説（日本学校保健会）

**寒さから心身を守る！！「あたたかい」「やわらかい」がキーワードです**

昨年、ある臨床心理士さんが、「あたたかい」「やわらかい」ものには心を落ち着かせる効果があると言っていました。動物やぬいぐるみなどに触れたり、毛布にくるまったり、出来立てのご飯を食べたり…その際に「あったかい」「ふわふわしてる」など、口に出すと良いそうです。



一方で、厳しい寒さは風邪等の病気を引き起こすだけでなく、不安や焦燥など、心にも影響を与えると言われています。寒さを感じたら防寒着や毛布で暖をとり、心も体も「あたたかく」「やわらかく」していきましょう。

**保健室より**

やらなければならないことがあるのになんとなくやる気が出ない…そんなときは、脳を騙してやる気を呼び起こしましょう。脳は意外と単純です。姿勢をピンと正して、シャキッとしてみたり、伸びをした後に「よし！」と言ってみたり、元気が出そうな明るい音楽を聴いてみたり、自分の好きな方法で脳にやる気スイッチを入れましょう。一度動いてみると、その刺激でさらにやる気が湧いてくるはずです。

次みなさんに会うのは年明けですね。2022 年はみなさんにとってどんな年でしたか？昨年よりコロナによる規制が緩和され、できることが増えて嬉しい気持ちもあれば、やることが増えて大変だと感じた部分もあるかもしれませんね。行き詰まった時や疲れた時には、ぜひ周りを頼ってください。もちろん、保健室でもお待ちしています。2023 年がより良い年となりますように