

# 保健だより11月号

百合丘高等学校 保健室

11  
Nov.

2021.11.18



空気が乾燥して、体調を崩している人はいませんか？諸外国では気温が下がり空気が乾燥してコロナが再び猛威を振るっている地域もあります。今回の保健だよりでは、皆さんがかかってしまっはは大変なインフルエンザとともにコロナの解説を行います。

	インフルエンザ感染症	新型コロナウイルス感染症
症状	突然の高熱、のどの痛み、頭痛、関節痛、倦怠感などの全身症状、2～3日で解熱しその頃から呼吸器症状（鼻水・咳）が目立ってくる 消化器症状（嘔吐・下痢等）は少ない 完全な回復には1～2週間かかる	発熱、のどの痛み、頭痛などの全身症状、呼吸器症状（鼻水・咳）、消化器症状（嘔吐・下痢・腹痛等）、 <b>味覚障害、嗅覚障害</b> がある
潜伏期間	1～2日 (24～48時間後)	1～14日 (平均5、6日)
無症状感染	10% 無症状患者ではウイルス量は少ない	数%～60% 無症状患者でもウイルス量は多く、感染力が強い
ウイルス排泄期間	5～10日 (多くは5、6日)	遺伝子は長時間検出するものの、感染力がある ウイルス排泄期間は10日以内
ウイルス排泄期間ピーク	発病後2～3日後	発病1日前
重症率	多くは軽傷～中等症	重症になりうる
致死率	0.1%	3～4%

インフルエンザもコロナウイルス感染症も基本的に手洗い、うがい、マスク着用、十分な睡眠とバランスの良い食事はです。特にインフルエンザは湿度を保つ(50～60%)ことも大切です。

## ❀保健室より❀

インフルエンザは出席停止です！届け出用紙は学校 HP のメニュー>在学生・保護者の方へ>◆保健室より・お知らせに出席停止報告書があります。印刷できない場合は保健室か担任にお知らせください。

## ❀災害共済給付金❀

本校では全員が日本スポーツ振興センターの災害給付金制度に加入しているため、授業中や休み時間、部活動中登下校中で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。わからないことがあれば保健室へお知らせください



## 多量摂取に気を付けて

日常的にカフェインを摂取する習慣のない人の場合、通常、少量のカフェイン摂取(20~200 mg)で覚醒や注意力の向上といった好ましい効果が得られます、一方で、多量のカフェインを(通常 250 mg以上)を摂取してしまうと、気分マイナスの影響が引き起こされます。1日 1000 mg以上のカフェインを摂取すると、筋肉のけいれん、頻脈や不整脈、興奮、不眠などが出現する可能性があります。



### 一般的なカフェイン含有量の目安



煎茶・ほうじ茶・ウーロン茶

100mlに 20 mg

レギュラーコーヒー

100mlに 60 mg

紅茶

100mlに 60 mg

エナジードリンク

1缶あたり  
50~250 mg



本当は怖い

カフェイン中毒



## 急性カフェイン中毒について

カフェインの急性中毒としては、次のような症状があります。

- 落ち着きのなさ ● 神経過敏
- 興奮・不眠 ● 顔面紅潮 ● 利尿
- 筋肉のけいれんやこむら返り
- 胃腸系の障害
- 考えがまとまらない、会話にならない

カフェイン中毒にならないために

● 冷蔵庫にエナジードリンクをおかない

● 風呂上りなどに一気にエナジードリンクを飲まない

● 深夜など、周囲に人がいない時にエナジードリンクを飲まない



気になることがあれば保健室に相談しにきてね