

ほけんだより 2月 がつ

H26. 2. 3
我孫子中保健室

寒い日が続き、千葉県では1/29にインフルエンザ警報が発令されました。我孫子中でも1/20の週にインフルエンザが急増し、1年生で2クラスが学級閉鎖となりました。1/27の週には、2年生で1クラスが閉鎖になりましたが、全体的には1年生に多く、3年生は若干です（さすが！）。

睡眠をたっぷりとって体の抵抗力を落とさないようにし、手洗い・うがいで予防しましょう。

学校で体調が悪くなって早退する際は、保護者の方に連絡します。朝から体調が悪い時は連絡先がわかるように話し合っておきましょう。

37.5℃以上の熱が出た時は必ず病院で受診し、インフルエンザの診断を受けた時は『診断名』『病院名』を学校にご連絡ください。出席停止の期間は下表のとおりですので、ゆっくり休養しましょう（欠席扱いにはなりません）。

出席停止期間⇒「発症した後5日を経過」し、かつ「解熱した後2日を経過」するまで

*「発症した後5日」とは、発症した日を0日目とし、翌日を1日目として数える。

*「解熱した後2日」とは、解熱した次の日を解熱後1日目として数える。

	発症日 (0日目)	発症後 1日	発症後 2日	発症後 3日	発症後 4日	発症後 5日	発症した後5日を経過							
							発症後6日	発症後7日	発症後8日					
例1 発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	解熱した後2日を経過			出席停止						
例2 発症後2日目に解熱した場合	発熱		解熱	解熱後1日	解熱後2日	解熱した後2日を経過			出席停止					
例3 発症後3日目に解熱した場合	発熱			解熱	解熱後1日	解熱後2日	解熱した後2日を経過			出席停止				
例4 発症後4日目に解熱した場合	発熱				解熱	解熱後1日	解熱後2日	解熱した後2日を経過			出席停止			
例5 発症後5日目に解熱した場合	発熱					解熱	解熱後1日	解熱後2日	解熱した後2日を経過			出席停止		

*その後は、解熱した日によって出席停止日が延期されていきます

保健委員会から

最近、インフルエンザが流行しています。インフルエンザにかからないようにするためには、予防が大切です。委員会では休み時間ごとに換気を行っています。予防として行っていることなのでこれからもご協力をお願いします。みなさんが予防としてできることは手洗いうがい、ハンカチを持ち歩くことです。学級閉鎖にならないようにしていきましょう。

“風邪ではないけど、なんとなく具合が悪くなりやすい…”そんな人も多いようです。睡眠不足などの生活習慣のせい？ストレス？もしかしたら下に当てはまる人がいるのではないのでしょうか？どの場合でも、病院で診断を受け、他の隠れた病気がないことを一度確認してもらいましょう。



慢性頭痛

頭痛の原因は様々です。睡眠不足、目の病気や疲れ、鼻炎、肩や首のこり、その他ストレスも頭痛の原因になります。多く見られる2つについて紹介します。

①片頭痛



頭の前方から横側がズキズキと痛みます。両横であることが多く、片側性はむしろ少ないようです。吐き気があったり、目の前にキラキラした光が見える前兆があったりすることもあります。動くと痛みが増すため、静かに休養します。

②緊張型頭痛

頭の後ろや両側が痛みます。頭を締め付けられるような痛みであったり、頭が重く感じます。体を動かすと楽になることがあります。肩や首のマッサージやストレッチによって、こりをほぐすことで頭痛が治まることも。



過敏性腸症候群



おなかの下の方の痛みが繰り返し起こります。下痢や便秘をともなっていることが多く、排便すると痛みは和らぎます。夜寝ている時は症状がないことが普通です。

原因はまだよくわかっていませんが、精神的なストレスがきっかけになることが多いようです。検査をしても異常は見つからず、病気と思われないことがますますストレスになって悪化することもあります。

日本人の10人に1人くらいが過敏性腸症候群と考えられる症状で悩んでいることがわかってきています。病院で相談し、腸の動きを整える薬を使って症状のコントロールをしていきます。規則正しい生活をしたり、食事の内容についてのアドバイスをもらうこともあります。

起立性調節障害



めまい・立ちくらみ・頭痛・だるさ・朝起きの悪さなどの体調不良を繰り返し訴えます。一般的な診察や血液検査を行っても異常を認めない場合、『起立性調節障害』が考えられます。

人は起立すると、重力によって血液が下半身に集まり、その結果、血圧が低下します。健康な人では自律神経系の働きで、足の血管を収縮させて血液を押し戻し、血圧を保ちます。ところが、『起立性調節障害』では、血圧が上がらず、脳や全身への血流が滞り、ふらつきや身体の不調を訴えるようになります。

思春期（特に女子）の5～10%がかかると言われ、自律神経系の日内リズムがずれ込むので、夜型生活になり、朝になると不調を訴えます。周囲に「怠けている」と見られがちですが、中には『起立性調節障害』が原因の人もいるかもしれません。病院で相談してみてください。規則正しい生活の回復を目指すことが一番ですが、血圧を上げる薬を使用することで改善することがあります。