

# 保健だより 11月

郡山商業高校 令和元年11月発行 <No. 7>

朝夕の気温が低く、1日の気温の差が大きくなっています。私たちの体は周りの環境に合わせて活動しようとするため、気候の変化の大きい今のような時は体調を崩しやすくなります。

日頃の生活を見直し、しっかり栄養・休養を取るよう心がけてください。



## あなたの心は健康ですか？

保健室にも毎日多くの生徒が来室してきます。

細菌やウイルスに感染した等、原因がはっきりしている病気はもちろんですが、そうではなく「ずっとお腹が痛い」「吐き気がする」など病因を特定できない（不定）辛い訴え（愁訴）「不定愁訴」で来る生徒も多いです。こうした原因の分からない不快な症状は、言葉を持たない体からの「今の状況はまずいよ」というメッセージです。

病院で血液検査などをしても、特別な異常が見つからない場合、心の問題も疑ってください。



「心身症」という言葉を聞いたことがありますか？心と体は密接に関わり合っています。心身症とは、ストレスなどによって生じる様々な身体の変調の総称です。代表的な病気は胃潰瘍、自律神経失調症、うつ病等です。

過呼吸症候群、下痢、便秘、嘔吐、偏頭痛、腹痛、目眩等も、心の問題に密接に関わっていると言われていています。

自分一人で悩んだり、解決しようとせずに、まずは身近な人に相談し、共に解決の糸口を探していくことが必要です。

## 心の健康チェックシート

いいえ…0点 時々…1点 しばしば…2点 常に…3点 として点数を計算してください。

質問事項	いいえ	時々	しばしば	常に
1 体がだるく疲れやすいですか				
2 最近気が沈んだり気が重くなることがありますか				
3 朝は特に無気力ですか				
4 首や肩が凝って仕方がないですか				
5 眠れないで朝早く目覚めることがありますか				
6 食事が進まず味がありませんか				
7 息が詰まって胸が苦しくなることがありますか				
8 喉の奥に物がつかえている感じがしますか				
9 自分の人生がつまらなく感じますか				
10 勉強の能率が上がらず何をするのも億劫ですか				
11 以前にも現在と似た症状がありましたか				
12 本来は何事も熱心で几帳面ですか				

(判定) 16点以上：うつ状態が疑われます。専門機関で受診して下さい。

15～11点：精神的疲労が溜まっている状態です。休養をとる事や保健室への相談をお勧めします。

10点以下：心の健康が保たれている状態です。これからもストレスを溜めない生活を続けて下さい。

# インフルエンザに気を付けよう！

## ・インフルエンザの感染経路

インフルエンザは主に二つの経路によって感染が広がっていきます。

### ①. 飛沫感染 . . .

インフルエンザに感染している人がくしゃみや咳をすると、唾液が周囲に飛び散ります。そのときに空気中に飛散したウイルスを周囲の人が吸い込むことで、他の人の体内にウイルスが入り、感染します。



### ②. 接触感染 . . .

インフルエンザに感染した人が手で口を抑えると、手にウイルスが付着します。その手を洗わずに多くの人が触れるところ（電気のスイッチやドアノブ、つり革など）に触れるとウイルスが残ります。そして後から同じところを触った人が、自分の鼻や口に触れ、感染します。



## ・インフルエンザの予防方法

- ①. 予防接種 . . . インフルエンザにかかってしまったときに重症化を抑えることができます。完全に感染を防ぐことはできませんが、ワクチン接種は大いに意味があるので毎年の接種が望ましいとされています。



- ②. 手洗い・うがい・マスクの着用 . . . 手洗いは手に付着したウイルスを洗い流すため、うがいは口や喉へのウイルスの侵入を防ぐために行います。マスクはウイルスを含んだ飛沫をブロックできます。



- ③. 体調管理 . . . インフルエンザは免疫が低下していると感染しやすいので、毎日十分な休養を取り、栄養バランスのよい食事をするようにしましょう。

- ④. 部屋の過湿 . . . インフルエンザウイルスは乾燥している環境で増殖します。湿度を50%~60%に保つのが理想です。



- ⑤. 人混みや繁華街への外出を控える . . . やむを得ず外出して人混みに入る場合にマスクを着用することは、1つの防御策と考えられます。ただし、人混みに入る時間は極力短時間にしましょう。