

朝夕は冷え込み、冬の気配を感じられるようになってきましたね。日によっても寒暖差が激しく、体温調節が困難で体調を崩しやすい季節です。本校でも、風邪気味の生徒やインフルエンザに罹患する生徒が増えました。健康的な生活習慣を確立させ、体調管理に気をつけましょう！

インフルエンザ にかからないために

厚生労働省 HP「令和5年度インフルエンザ Q&A」より

流行前のワクチン接種

ウイルスは粘膜から体内に入り、次に細胞に侵入して増殖します。この状態を「感染」といいます。ウイルスが増えると、数日の潜伏期間を経て、発熱やのどの痛み等のインフルエンザの症状が出現します。この状態を「発病」といいます。

インフルエンザワクチンには、「発病」を抑える効果や発病後の重症化や死亡を予防する効果が、認められています。

日本感染症学会は、積極的な接種を強く推奨しています。

日本感染症学会「2023/24シーズンにおけるインフルエンザワクチン等の接種に関する考え方」より



適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、ウイルスが侵入・増殖しやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

基本的な感染症対策

手指衛生、マスクの着用、換気、人ごみを避ける、適度な運動、十分な栄養、睡眠をとり免疫力を向上させる などこれらの対策は、インフルエンザ以外の感染症にも効果があります。冬の低温・乾燥はウイルスにとって適した環境であるため、他の感染症の予防にも注意しましょう。



インフルエンザ にかかったら

ウイルスを排出している間(発症前日から発症後3~7日間)は外出を控える必要があります。排出期間の長さには個人差がありますが、咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、不織布製マスクを着用する等、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。学校保健安全法施行規則では「発症した後5日(※発症日の翌日を1日目とする)を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間として定められています。



おしゃれ障害

美容に興味や関心がある生徒は気をつけましょう



おしゃれ障害とは…おしゃれによって生じるトラブルの総称

(ピアスによる化膿、ヘアカラーやパーマでの皮膚炎、化粧品によるアレルギー・かぶれなど)

最近、「ドラストコスメ」、「プチプラコスメ」、「韓国コスメ」などと親しまれ、様々な種類の化粧品やヘアケア商品などが手軽に手に入るようになりました。

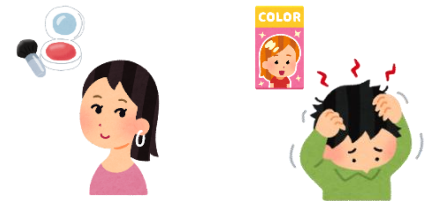
化粧品やヘアケア商品などを選ぶとき、成分表示を確認していますか？それらは、香料・保存料・色素など、様々な化学成分で構成されています。中には、色素沈着、変色、皮膚炎、アレルギーなどの健康被害をもたらす物質が入っているものもあります。

高校生の肌は薄く繊細で、傷つきやすいです。「足す」ことではなく「ケアする」こと「清潔にする」ことで大切な肌の機能を守ってください。

高校を卒業すると、おしゃれをする機会が増えるかもしれません。その際は、自分にとって良いもの・悪いものを考え、必要に応じて取捨選択ができるようにしましょう。



皮膚には8つの機能があります。
Pure Medical attitude プログより画像引用



2年生 修学旅行 に向けて準備をしましょう

いよいよ、修学旅行が近づいてきましたね♪12月5日の出発まで、3週間を切りました。楽しい修学旅行になるように、以下の3点に気を付けて準備してください。

1.健康上不安のあることは医療機関に相談しておきましょう

「アレルギーがある」「頭痛や腹痛を起こしがちだ」「怪我をしている」そのような人は旅行中に悪化することもあるので、かかりつけの病院を受診し医師の指示を受けておいてください。

2.出発前は体調を整えてください

旅行前はいつもよりさらに規則正しい生活を心がけ、外出を控え、十分に睡眠をとって、ベストな健康状態をつくっておきましょう。

3.必要な薬を準備しましょう

いつも飲んでいる薬がある人は忘れずに持参してください。友達同士の薬の貸し借りは絶対にやめましょう。

