



ほけんだより



令和2年 12月21日

八潮高校

保健室

12月に入り、気温が低くなってきましたね。そのため風邪気味の生徒も増えています。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行りやすい季節となってきました。また、新型コロナウイルス感染症の感染者も増えています。手洗いうがい、マスク着用、体調管理など基本的な感染対策をしっかりと行い、健康な状態で冬休みを迎えましょう。

保健室に来室する生徒の中に
腹痛の症状を訴えて来室している
人もいます。

右の図のように色々な種類の腹痛が
存在します。



腹痛

食中毒

胃けいれん

生理痛

過敏性腸症
候群(IBS)

虫垂炎

腹痛の種類

食中毒

体の中に細菌やウイルス、毒のような有害物質などを取り入れてしまうことによって起こります。

胃けいれん

過度のストレスが原因と考えられています。内臓の中でも特に胃腸はストレスに敏感に反応するため、痛みが起こります。

生理痛

生理中の「プロスタグランジン」の分泌や冷えによる血行不良、ストレスによるホルモンバランスの乱れなどが原因で起こります。

過敏性腸症候群

腸に炎症が無くても、生活習慣が不規則になったりストレスをため込んだりすることによって、腸が正常に活動しなくなり、腹痛や下痢、便秘などの症状が現れます。排便で腹痛が治まるという特徴があります。

虫垂炎

虫垂の炎症が原因で起こる腹痛です。初期症状として発熱と腹痛が起こり、徐々に下腹部に痛みが移動し、右腹部に激痛が起こります。



対処法

①医療機関を受診する

医療機関を受診し、医師に相談して腹痛の症状に合った薬を服用したり、対処するようにしましょう。

②食生活の改善

カフェインや辛いもの、冷たいもの、揚げ物などの油が多いものなど刺激物は控え、バランスの良い食事を心がけましょう。

③ストレスの解消

体を休めたり、運動したりしてストレスをためないことが大切です。



なぜ未成年がお酒を飲んだらいけないの??



冬休みには楽しい行事がたくさんありますね。でもちょっと気を付けてほしいことは、いつもと違う雰囲気にはハメを外すこと。少しだけお酒も…なんてことにならないように。未成年の飲酒が法律で禁止されているのは、それだけの理由があるからです。

少量なら飲んでも大丈夫じゃない…?

お酒は依存性のある飲み物です。少しだけと書いていても、未成年のあなたたちが理性でコントロールする力はまだ未熟です。未成年で飲み始めた人が、将来アルコール依存症になる危険性は高いと言われています。

未成年の飲酒にはどんな害があるの…?

肝臓だけでなく、様々な臓器の障害がおこります。まず、脳への影響。記憶力や判断力、思考力、意欲の低下などがおこります。また、性ホルモンに異常が起きることもあります。男性だと ED に、女性だと生理不順になるおそれもあります。

ノリが悪いと思われたくないし、空気を読んで飲んじゃうかも…

好奇心や断れない弱さから体や心に悪影響が出て、望まない道に進んでしまったら残念です。誰から勧められても「部活に影響するから」「飲まない決めてるから」など、はっきり断る勇気を持ちましょう。

＼ 新型コロナウイルスもインフルエンザも /

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス
ひととの距離をとる
(人混みは避ける)



せっけんで手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

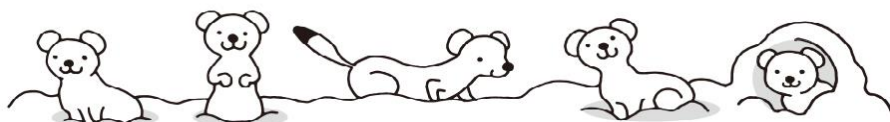
○保健室より○

2020年があと少しで終わります。皆さん、1年を振り返ってみてどうだったでしょうか?

新型コロナの影響で4~5月は休校、6月から分散登校が始まり、新しい生活環境に戸惑った人も多かったと思います。そんな中でも、部活や勉強、新しい人間関係作りなどたくさん頑張った人もいます。

冬休み、ゆっくり過ごせる人が多いのではないのでしょうか。生活リズムが乱れやすい時期でもあるので、気をつけましょう。感染症対策も忘れずに。

1月にまた、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています♪



性感染症 予防と思いやり

- ◎性行為をしない
- ◎性行為の相手はパートナーに限る
- ◎性行為時にコンドームを着ける

でも、もし性感染症にかかったら…? 病気への不安だけでなく、パートナーに対して「浮気」「うつされた」と疑ってしまうかもしれません。でも、そこで相手のことも考えて行動することが大事です。パートナーと話し合い、すぐに病院(泌尿器科や婦人科)を受診して、完治に向けて協力していきましょう。