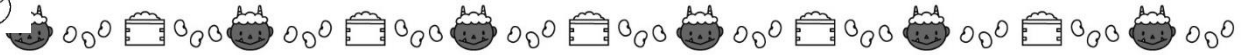


# 保健だより7号

令和5年 2月  
岡山瀬戸高等支援学校



学校で勉強を頑張っていた人、実習に行っていた人、おつかれさまです。3年生のみなさんは卒業まで残り数日となりました。元気に今年度を終わられるよう、体調に気をつけて日々を過ごしていきましょう。



## そろそろ注意を・・・

岡山県などの中国地方では、2月中旬以降は晴れる所も多く、スギ花粉の本格的な飛散が予想されています。また、花粉の量は例年と比べ「やや多い」予想となっています。花粉症の人は早めの対策をして、目が充血して涙が止まらない、鼻水のかみすぎで鼻血が出るなど、症状のひどい人は、医師に相談して処方箋を出してもらいましょう。感染症対策にも言えることですが、普段からの体調管理も重要です。睡眠不足は花粉症を悪化させ、花粉症のために睡眠不足になります。規則正しい生活で花粉シーズンを乗り切りましょう。

## 花粉症の主な症状



外科の来室で多かったのは、多いものから順に、(令和4年4月～令和5年1月まで)

- 1.皮膚症状 39 件
- 2.擦過傷 32 件
- 3.打撲 26 件 でした。



皮膚症状の主なものとしては、さかむけ、あかぎれ、爪割れ等が多くみられました。寒い時期は手指が乾燥しやすく、気づいたらさかむけに・・・なんてことはありませんか？さかむけは、爪周りの皮膚が部分的にむけて、はがれてしまっている状態のことです。皮膚が乾燥すると、硬くなって柔軟性がなくなるため、細かなひび割れが起きやすくなります。

防寒対策はもちろん、保湿クリームによる日々のケアが大切です。また、入浴時の軽いマッサージや、手洗い後の水分の拭き取り、バランスのよい食事を心がけ、皮膚のバリア機能を低下させないことが大切です。できるところから実行してみてくださいね。

## からだも乾燥します！

空気が乾燥し、手やくちびるも乾燥しやすい季節ですね。ハンドクリームやリップクリームを塗って、乾燥をふせぎましょう。また、鼻やのど、気管にあり、からだの中に入ってくる細菌やウイルスを粘液でキャッチする「線毛」という部分が乾燥によって活発に働けなくなります。水分をとったりマスクをしたりすると、水分と保湿によってのどの線毛の活動が改善されます。夏だけでなく、冬も水分をとることが大切なのです。





新型コロナウイルス感染症も少し落ち着いてきましたが、インフルエンザを含む感染症対策の基本は同じです。手洗い、うがい、マスク、体調管理をしていれば感染はずいぶん防げます。新型コロナウイルス感染症も3年目となり、感染対策がおろそかになっていませんか？基本に戻り、一つ一つの感染対策を丁寧に取り組んでいきましょう。

## 要嚴重警戒!! 感染性胃腸炎

### 〔原因〕

「ノロウイルス」「ロタウイルス」などのウイルスによる胃腸炎（感染症）です。

### 〔症状〕

主に吐き気、嘔吐、腹痛、下痢。頭痛、発熱を伴うこともあります。



### 〔感染経路〕

感染者の便や嘔吐物が手について口から入る、ウイルスを含む便や嘔吐物がチリやほこりになって口に入る、などのほか、ウイルスがついた手で調理・配膳された食品を食べたり、二枚貝を不十分な加熱で食べることで感染することがあります。

### 〔かかってしまったら〕

安静にして、水分や消化のよい食事を少しずつとります。通常は数日で軽快しますが、2週間程度は便の中にウイルスが排出されます。



### 〔かからないためには〕

予防のためのワクチンがないので、ウイルスを体内に入れないことが肝心。『手洗い』と『感染者の便や嘔吐物の処理』の徹底がポイントです。

## 病気の治療がまだ済んでいない人は受診をしましょう

1学期に行った「受診のお知らせ」を渡した人で、まだ受診が済んでいない人は、受診をしましょう。受診後は保健室へ用紙を提出してください。特に3年生は、仕事が始まると受診をすることが難しくなります。4月からの新生活を万全の体調でスタートするために、早めに治療を済ませましょう。

