











保健だより

令和3年11月1日
英風高等学校

11月に入りだんだん寒さが増してきましたね。保健室にも体調不良を訴える来室者が増えてきました。毎日の検温と健康観察は引き続き行いましょう。またこれからインフルエンザの流行時期を迎えます。しっかり手洗い・うがい・換気をし、食べ物・飲み物の共有はしないようにしましょう。

「新型コロナ・かぜ・インフルエンザ」の症状の違い

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。体調が悪いと思ったら、無理をせず休みましょう。

| 症状 | 新型コロナ 軽症～重症まで 幅広い 季節性は不明 | かぜ 緩徐に発症 年中みられる だらだら続く | インフルエンザ 突然の発症 冬に多い 通常5～7日で軽快 |
|--|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|
| 発熱  | 平熱～高熱 | 平熱～微熱 | 高熱 |
| 咳  | ◎ | ◎ | ◎ |
| 咽頭痛  | ○ | ◎ | ◎ |
| 息切れ  | ○ | × | × |
| だるさ  | ○ | ○ | ◎ |
| 関節痛 筋肉痛  | ○ | × | ◎ |
| 頭痛  | ○ | ◎ | ◎ |
| 鼻水  | △ | ◎ | ○ |
| 下痢  | △ | × | ○ 特に小児が多い |
| くしゃみ  | × | ◎ | × |

参照：オーストラリア政府啓発資料

日々の健康づくりで体力アップ！！

適度な運動・バランスのとれた食事・十分な睡眠
をとりましょう。



* 生理痛と上手に付き合う方法 *



生理痛で保健室に来室する生徒が増えています。

生理痛の原因は、子宮の内部に「子宮内膜」という赤ちゃんを育てる“ベッド”が作られ、その子宮内膜がはがされて血液と一緒に体の外に出されるのが生理で、その際に感じる下腹部や腰などの痛みを生理痛と呼びます。生理中は、子宮を収縮させ、はがれ落ちた子宮内膜を血液とともに「経血」として体の外に押し出す働きをする「プロスタグランジン」が分泌されます。この分泌が多いと、子宮の収縮が過剰になって陣痛のような下腹部や腰の痛みの原因になります。さらに、このプロスタグランジンの一種には痛みを強めるなどの作用があるので、頭痛や腰痛の原因にもなります。

痛みには個人差がありますが、痛みが酷い時や、市販の鎮痛剤を飲んでも効果が弱い時は、婦人科を受診しましょう。

* 生理痛を和らげる方法 *



温める

生理痛にとって一番の敵は、“冷え”です。身体の冷えは、生理痛を悪化させる原因となります。生理痛による下腹部や腰の痛みには、お腹と骨盤周辺を温めると効果的です。

痛みを和らげる姿勢

痛みがあるとどうしてもその部位をかばい、身体が緊張してしまいます。

寝る時は、右・左どちらでも、膝を軽く曲げて身体を少し丸めることにより、お腹の緊張が和らぎ楽になります。

市販薬を利用する

薬に頼ることに抵抗がある人もいるかもしれませんが、痛みを我慢することは、身体の負担にもなり、ストレスにもなります。そのため、かえって生理痛を悪化させてしまう可能性があります。我慢せずに市販されている鎮痛剤などを利用しましょう。

ただし、市販されている鎮痛剤を服用しても痛みが緩和されない場合は、婦人科や産婦人科を受診するようにしましょう。