

ほけんだより

2023年1月27日

山口市立阿東中学校 保健室

今年うさぎ年。ことわざや四文字熟語など、うさぎを使った言葉が沢山あります。その中の一つ『兔走烏飛』とは、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。新学期が始まって、2週間が過ぎました。3カ月はあっという間です。体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での日々を充実したものにしていきましょう。



試験や面接で緊張するのは当たり前。 でも、ツボ押しでほぐせます！

3年生は受験シーズン到来！HPでも紹介していますが、河合SCさんから心理授業として、リラクゼーションを教えてくださいました。緊張を和らげるツボや、背骨を伸ばすヨガなど、すぐに実践できそうなものばかり。ぜひ、色々な場面で活用して欲しいと思います。

手にはツボがいっぱい！場所がわからなくても大丈夫！イタ気持ちいい所は何かのツボです。



「神門(しんもん)」
神経の高ぶりや興奮を抑える



「労宮(ろうきゅう)」
自律神経を整え、気持ちを落ち着かせるのにおすすめ

「合谷(ごうこく)」
緊張した筋肉をもみほぐす「万能のツボ」



自律神経という言葉聞いたことがありますか？
交感神経、副交感神経が交互に働いて、私達は生活をしています。



交感神経が働く時は、心臓がドキドキ、冷汗、のどの渇き、声の震え、思うように手足が動かないなど、まさに緊張状態。そんな状態では、夜もぐっすり眠れません。

副交感神経がよく働くために、ヨガも教えてくださいました。「ゆっくり呼吸をとめずに」が、ポイント！

一時期と比べると新型コロナの感染者は減ってきたように感じますが、インフルエンザの患者は増えてきているようです。久しぶりの流行で、抗体が十分できていないことが流行の一因のようです。新型コロナ感染症もウイルスによって症状が違っていたりしますが、インフルエンザは体の関節の痛みや高熱など、元々きつい症状があるため、久しぶりにインフルエンザに感染をした人は、とても体がきついそうです。でも、ありがたいことにインフルエンザには抗インフルエンザ薬がありますので、少し安心できますね。

この症状は風邪？ インフルエンザ？ 新型コロナウイルス感染症？ なかなか判断は難しいですが、それぞれの症状をまとめてみました。体調がいつもと違うと思ったら、自己判断せず下記の一覧を参考にされ、かかりつけ医や発熱相談センターへ連絡し、対応をしてもらいましょう。

症状一覧			
		かぜ	インフルエンザ
潜伏期間		2～4日	平均2日(1～4日)
感染経路		飛沫、接触	飛沫、接触
主な症状	発熱	○	◎
	咳	○	○
	痰	○	○
	息切れ	×	×
	咽頭痛	◎	○
	鼻水	◎	○
	筋肉痛・関節痛	△	◎
	寒気	△	◎
	だるさ・倦怠感	○	◎
	頭痛	○	◎
	下痢	△	○
	味覚・聴覚障害	×	×
検査方法		なし	抗原検査
治療		対症療法	抗インフルエンザ薬 (タミフル [®] 、イナビル [®] 等)
			対症療法 (軽症の場合は、自然治癒の場合も)

※学校において予防すべき感染症の解説（公益 日本学校保健会）、厚生労働省HPより抜粋し一覧作成

なお、新型コロナウイルス陽性の人は発症日から7日間、症状軽快後24時間が経過していたら8日目には登校可能となっていますが、中には7日目に任意で検査を行った際、まだ「陽性」反応が出た。と言う事例もあります。10日間が経過するまでは、感染予防行動の徹底も求められていますので、「7日経過後も不安がある」場合は、学校へお知らせください。

