

平成23年11月2日
赤穂市立赤穂中学校
保健室



秋かぜに注意しよう

11月に入り、文化祭の準備や合唱コンクールの練習で、忙しい毎日を送っていますね。これから、秋本番になりますが、くれぐれも体調管理をしっかり行って、かぜをひかないように注意して下さい。合唱コンクールや文化祭当日に熱を出して欠席しないように、こまめな手洗いとうがいを行いましょう。

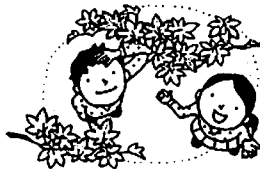
マイコプラズマ肺炎が流行しています！

- マイコプラズマ肺炎は、マイコプラズマニューモニエという病原体で、感染症です。
- 流行は4年ごとに起こり、6～7ヶ月も流行が長引きます。
- 患者は子どもや思春期の生徒に多く、発熱から発症し、長引くしつこい乾いた咳が特徴。咳は早朝、夜間寝ている時にひどくなります。大人もかかることあり。
- 咳やたんの飛沫感染で、うつってから発病するまで2～3週間かかります。
長引く咳や熱がある場合は、病院で診察を受けて下さい。



予防について

手洗い・うがい・咳エチケットなど一般的な予防を行いましょう。
しつこい咳の出る人は、マスクをかけて下さい。



のどを大切にしよう

かぜを引きやすい季節です。合唱の練習で、のどを使いすぎるとのどが痛くなったり、声がかれて、出にくくなります。
のどに負担をかけずに美しい声で歌うためには、肩などをリラックスさせる、のどを開く、おなかで支えて声を出すなど正しい発声方法を実践して下さい。
また、練習後はうがいをしておのどをいたわりましょう。ぬるめの緑茶はカテキン効果でかぜの予防にも役立ちます。
家でうがい薬を使用する人は、出来るだけ多めの水で薄めて使ってください。ポピドンヨードを含む薬液は、のどの殺菌には効果的ですが、濃度が濃いと、粘膜が荒れたり、急にアナフィラキシーショック(呼吸困難、腫れ、じんましんなど)などの副作用を生じることがありますので注意して下さい。(うがい薬の添付文書より)

★インフルエンザの予防接種が始まっています

持病がある人や肺炎を起こしやすい人、体力の弱い人は予防接種を受けて下さい。
また、3年生は受験を控えていますので、予防接種を受けられることをおすすめします。予約など詳しいことは、かかりつけの病院でおたずね下さい。

★学校保健委員会を行いました(10月31日)

1. 2年生と保体部部長・副部长を中心に、学校医、PTAの代表の方々をお招きして行いました。今年のテーマは「心の健康を考えよう」と題して、本校スクールカウンセラーの稲垣先生に、自分で出来るストレス対処法を実技を通して教えていただきました。イライラしたとき、テストの前、リラックスしたいときなど、やってみましょう。いすに座ったり、お布団の中でも出来ますよ。

ストレス対処

1 漸進的弛緩法

- ①両手をギューと握る。ファーと緩める。
- ②両足首をギューと曲げる。ファーと緩める。
- ③肩をギューと上げる。ファーと緩める。
- ④顔にギューと力を入れる。ファーと緩める。
- ⑤両手→両足力を入れる。逆の順で緩める。
- ④両手→両足→肩力を入れる。 "
- ⑤両手→両足→肩→顔力を入れる。 "

学校医先生からのアドバイス

正木善告先生(内科)
専門は胃腸科です。最近中学生や高校生の患者さんも来院しています。胃腸の調子がわるい、体がだるいなど、環境の変化に対応出来ず、体に症状が現れます。朝ご飯を食べなくなった、朝下痢をする、夜更かしが続いている、決まった時間に起きれないなど、当たり前前の生活習慣が乱れてくるのは、心に何かストレスを抱えているのかもしれない。今はよい薬も出ていますので、気軽に診察に来て下さい。

ストレス対処

2 10秒呼吸

- 1.2.3で鼻から息を吸いながらお腹をふくらませる
- 4で息を止める
- 5.6.7.8.9.10で口から息を吐き出しながらお腹をへこませる。

西垣恵行先生(市民病院・眼科)

ストレスで目が見えなくなる病気があります。中高生にも見られます。強いストレス
ウラハッギます。

が脳の視神経に影響すると、視力が極端に下がります。目をリラックスさせる方法は簡単です。ただ遠くを見ればいいのです。出来れば遠くの山だとか大空を見るなど。近くのものを見続けると目の筋肉が疲れますから、なるべく遠くを見るようにしましょう。

湊 幸一先生(寺田薬局・薬剤師)

強いストレスが長期間重なると、胃かいよう、高血圧、うつ病などの病気が現れます。薬を飲むと症状は柔くなりますが、治療期間が長引くと、副作用にも悩まされます。症状が悪化する前に、ストレスを解消する手立てを早めに行うとよいでしょう。

気分をしずめる

イヤだなと評価してしまうと気分(心)に影響が出て、不安になったり、イライラしたりします。このような気分をしずめるとスッキリとしてずっと楽になり、冷静な判断ができるようになります。気分に対するコーピングの基本はリラックスした状態をつくることです。

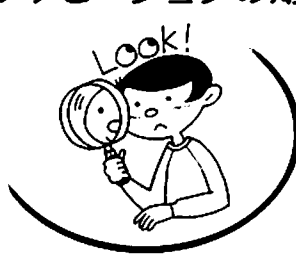
気分へのコーピング法①：リラクゼーション・トレーニング

体の緊張をなくしリラックスした状態をつくることで、不安やイライラをなくします。そのためにリラクゼーション・トレーニングがあります。

リラクゼーションの効用



緊張がなくなり、気分スッキリ



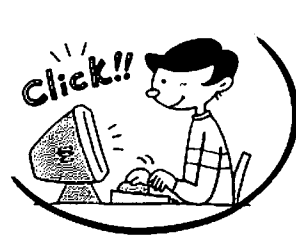
冷静になって、良い解決法が見つかる



体がゆったり



リラックスできる自分に自信をもてる



集中力が高まる



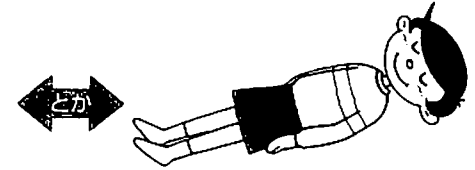
記憶力が増す

リラクゼーションは練習しなければ身につけません。練習すれば、一人でリラクゼーションできるようになります。

リラクゼーション・トレーニングの姿勢



イスの形にそって座ります。



ゆったりと寝そべてみましょう。

ゆっくりおちついていいるときの呼吸はお腹でしています。これを腹式呼吸といいます。逆に腹式呼吸をすることで、気分がリラックスします。腹式呼吸も練習が必要です。リラクゼーション・トレーニングといっしょにすると効果的です。

呼吸と体

- 1.ふつう、呼吸はお腹ですもの
- 2.胸で呼吸することもできるけれど...
- 3.呼吸は体に酸素を入れ、二酸化炭素を出す役目をするんだって
- 4.吸うときは体が緊張し、吐くときはリラックス



腹式呼吸のとき

呼吸が整い、心と体の興奮がおさまる。



体に十分な酸素を送り、二酸化炭素も適切に出す。



お腹の中の内臓のはたらきがよくなる。



血圧が下がる。

