

保健だより

11月

山梨県立甲府南高等学校 保健委員会

秋も深まり、だんだんと寒さが身に伝わるようになってきました。この寒さで風邪をひいてしまったという人もいないでしょうか。今回の保健だよりでは、これから皆さんがかかってしまうと大変なインフルエンザについてお伝えします。

インフルエンザとは？

特徴：・38℃～40℃の発熱

- ・気管支炎や肺炎などの合併症の可能性
- ・ひどい悪寒
- ・強い感染力

インフルエンザウイルスは咳やくしゃみで空気中に放出されたのち、数時間漂い続けます。マスクを常時着用することは有効なインフルエンザ対策となります。

睡眠とインフルエンザ

皆さんも経験的にご存知かと思いますが、睡眠時間の長さや風邪・インフルエンザへのかかりやすさは関係があります。

なんと、一日5時間以下の睡眠しかとっていない人は、免疫力が低下するため7時間以上寝ている人の**4倍以上**風邪をひきやすいようです。

(参考：睡眠不足で風邪をひくリスクが4倍に(2015,9,14 掲載)

-HealthDayJapan<<http://healthdayjapan.com/2015/09/14/6196/>>>

インフルエンザを防ぐには

☆十分な睡眠を取ろう

7時間睡眠が理想ですが、皆さんもそんな暇ではないでしょう。ですから少なくとも5時間よりは長く寝るようにしましょう。

☆バランスの良い食事を心がけよう

栄養のあるものを食べ、免疫力を高めましょう。

☆やっぱり手洗い・うがい

☆マスクを着用しよう

☆適度な湿度を保とう

インフルエンザウイルスは乾燥を好みます。加湿器を上手に利用して適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。

インフルエンザにかかったら

- ◎こまめに水分補給しよう
- ◎栄養のあるものを食べよう
- ◎十分な睡眠をとろう

❖ 保健室より ❖

インフルエンザ等の感染症にかかった場合は、以下の書類が必要となります。届出用紙は学校のホームページ内「在学生各種届出」からダウンロードできます。

①インフルエンザと診断された場合(出席停止)

『学校において予防すべき感染症による欠席届』

②インフルエンザの疑いで欠席又は早退し受診したが、検査の結果インフルエンザではなかった場合(公欠扱い)

『インフルエンザの疑いによる受診欠席届』(※領収書等を添付)

インフルエンザは
出席停止です！

エナジードリンクについて正しく知ろう

1. 栄養ドリンクとは違う！

エナジードリンクは清涼飲料水です。
よって、一般的な栄養ドリンクとは違っているのです。

栄養ドリンク

医薬部外品に分類されるものが多く、薬事法で規制されている。効能の表記が認められている

エナジードリンク

清涼飲料水である。効能の表記が認められていない。

2. カフェインが含まれている

眠気を覚ます成分としてよく知られ、使われているカフェイン。
しかし、カフェインを短時間で過剰に摂取することで中毒症状を引き起こすこともあります。

- ・ 1時間以内に体重1kgあたり6.5mg以上摂取→約半数
- ・ 3時間以内に体重1kgあたり17mg以上摂取→全員
→急性症状を発症する

急性症状とは？

精神症状…視覚異常、聴覚異常、焦燥感、パニック発作など
身体異常…胃痛、吐き気、心拍数増加、呼吸が速くなる、痙攣など

3. エナジードリンクの特徴

○強い甘み

エナジードリンクは清涼飲料水なので、糖質が多く含まれています。100gあたり10g程度です。知らないうちに過剰摂取に繋がってしまうかもしれません。

○強炭酸

すべての製品には該当しませんが、清涼感を目的に炭酸が強い製品も目立ちます。急激な過剰摂取には効果的ですが、強い刺激を求めて常用してしまう恐れも。

このように、エナジードリンクは「正しく飲む」ことが大切です。

以下の点に気をつけて正しく飲むことを心がけましょう。

・ 冷蔵庫などにストックしておかない！

→ 日常的な飲用を避ける

・ 風呂上りなどに一気に飲まない！

→ 急激な成分摂取を避ける

・ 深夜など、周囲に人がいないときに飲まない！

→ 自分に異常があっても気づかれないので注意