



冬の感染症予防



かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。更にコロナやマイコプラズマ、感染性胃腸炎など、注意しなければならない感染症がたくさんあります。予防の基本はうがいと手洗い、そして病気に負けない身体づくりです。良質な睡眠とバランスのとれた食事、運動は通年を通してですが、冬の感染症予防には更に①**乾燥対策**と②**冷え予防**が加わります。

① 乾燥対策

冬は夏より汗をかかなかったりマスクをする機会が増えるため、体から出ていく水分に気付きにくくなります。しかし、屋外も室内も空気は非常に乾燥しています。そのため、体の中も外もカラカラになってしまうのです。**室内を加湿したり、こまめに水分補給したりしましょう。**水筒の中身を温かいお茶にするのもいいですね。



② 冷え予防

「寒い〜!」と言って来室する人が増えてきましたが、「それは寒いでしょ・・・。」と思ってしまう服装の人が多くいます。肌着や温かい素材のインナーを着ていなかったり、上着を閉めていなかったり、タイツを履いていなかったり。(体育着の半袖は決して保温・保湿効果が高いものではありません。)男子もズボンの下にレギンスを履くのもいいですね。これまで何度となく「体を冷やすとかぜひくよ!」と言われたことがあるでしょうが、これは本当です。体温が低下すると抵抗力が弱くなり、ウイルスが侵入しやすくなってしまいますからです。**温かい肌着を着ると同時に、首、手首、足首を温めましょう。**



感染症にかかったら...

以下のことに気を付けて、ゆっくり休みましょう。

- 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む
- 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- 部屋の空気をこまめに入れ替える
- 部屋の湿度に気を付ける (目安は 40 ~ 60%)
- 患者も家族もマスクをつける
- 患者も家族もこまめに手を洗う
- 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する
- トイレやお風呂を掃除する (次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ)
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる



気をつけて!!

低温やけど



冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り…ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長い時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。

- 熱源にからだを直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたまにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



最近の保健室は…



毎年、受験がだんだん身近に迫りはじめる 2 学期末は、見えない不安に襲われる 3 年生が増えてきます。みなさんは「不安の正体」を知っていますか？ 実は多くの活動は不安に支えられています。“何か起こりそうだ、準備しておこう” そんなときに登場してくる感情で、**誰にでも自然に起こります**。不安はストレス反応のうち、感情面の変化として現れるものであり、**自分を守るために必要な機能**でもあるのです。しかし、不安な状態が長く続くと、大きなストレスになったり、したいことができなくなったりすることもあります。「意識すればするほどかえって増幅し、身体症状も強くなる」という性質もあります。

不安を理解する際、カギとなるのが**不安の裏側にあるもの**です。実は、「**願望**」や「**希望**」があります。それに気づいて、「そのために具体的に何ができるか」に意識を向けることができると、不安に囚われずに過ごしていくことができます。不安を感じやすい人は、未来に対する漠然とした不安を抱き続けるのではなく、「**今自分ができていることは何か**」を考えましょう。「不安はあって当たり前」、不安を感じている自分を認めてあげてください。そのうえで、不安があっても大丈夫な状態にしておくために、「**自分の心を支える柱**」を増やしておくことがとても大切です。学校や家庭、趣味、友人関係など、心の拠り所となるような居場所＝「柱」を複数持つておけば、強い不安を感じたときにも他のことで支えられ、気を紛らわすこともできます。



<不安の対処法>

①不安を書き出す (以下の 3 つの視点で書き出す or 誰かに話を聞いてもらおう)

- 1) どれくらい強く不安を感じているのか
- 2) 頭の中で繰り返されている考えは何か
- 3) 何に対して不安を感じているのか

難しいことではなく、
簡単なことで OK!



②具体的な対応を書き出す

不安を感じたとき、現実的な対応策を思いつく限り具体的に書き出す。

人生に不安はつきもの。だからこそ、**上手につき合っていく方法を自分なりに見つけること**が、**不安によるストレスを軽減する近道**になります。もちろん、それでも強い不安が残る場合は、受診も検討しましょう。「**不安を一人で抱え込まない**」「**辛いときには助けを求める**」ということも大切です。3 年生、そして何かしらの不安を抱いて生活している 1・2 年生、心配しなくても大丈夫。その不安はこの先もずーっと続くわけではないよ。ちゃんと終わりがくるから、安心してね。