

ほけんだよい

令和7年12月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

のどの痛みや咳、発熱などの症状を訴える人が増えています。期末考査や受験に向けて、夜遅くまで勉強している人も多いと思いますが、部屋や体を温かくして、体調に違和感がある場合は早めに対処することを勧めます。

また、睡眠の質を上げると、免疫力のアップや記憶力のアップにつながります。

☆冷えのぼせ？ 頭寒足熱が効果的

「手足は冷たいのに、顔は赤く熱く感じる」という経験はありませんか？ 「冷え」と「のぼせ」が同時に起こるのは、自律神経のバランスが崩れ、体温調節機能が正常に働くなくなることが原因です。手足の血流が悪くなり「冷え」が生じると、体の大事な部分である脳の血流を保とうという作用が働いて「のぼせ」が生じます。冷えのぼせの対策としては、全身の血流を整えることが重要です。



☆感染性胃腸炎に要注意！

感染した人の嘔吐物や便などを介して、人から人へと感染します。特に注意したいのは、ノロウイルスによる感染です。

- ◆調理の前やトイレの後は、石けんを使って手を洗う。
- ◆二枚貝や鶏肉は中心部まで十分に加熱調理する。
- ◆患者の便や嘔吐物、汚れた衣服には直接触らない。



嘔吐物などの処理をする場合は、

- ①窓を開ける。
- ②使い捨ての手袋・エプロン・マスクを着用する。
- ③消毒液^{*1}に浸した新聞紙等で、汚物を外側から内側へ拭き取る。
- ④その後水拭きをする。
- ⑤使った手袋等はゴミ袋に密閉して捨てる。

消毒液^{*1}の作り方（500mlのペットボトル使用の場合）

次亜塩素酸ナトリウム（家庭用塩素系漂白剤：ハイターなど）を、ペットボトルのキャップ2杯分、空のボトルに入れて、全体量が500mlになるように水で薄める。塩素系漂白剤の使用に当たっては、製品の「使用上の注意」を確認すること。

☆急性呼吸器感染症 (Acute Respiratory Infection)

急性呼吸器感染症（ARI）とは、急性の上気道炎（鼻炎、副鼻腔炎、咽頭炎、喉頭炎）または下気道炎（気管支炎、細気管支炎、肺炎）を指す病原体による症候群の総称です。例えば、次の表にある疾患などが含まれます。

	主な感染経路	治療等
インフルエンザ	飛沫・接触	対症療法・抗ウイルス薬
新型コロナウイルス感染症	飛沫・接触・エアロゾル	対症療法・抗ウイルス薬
RSウイルス感染症	飛沫・接触	対症療法
咽頭結膜熱	飛沫・接触	対症療法
ヘルパンギーナ	飛沫・接触・経口	対症療法
A群溶血性連鎖球菌咽頭炎	飛沫・接触	対症療法・抗菌薬
百日咳	飛沫・接触	抗菌薬
マイコプラズマ肺炎	飛沫・接触	対症療法・抗菌薬

※対症療法：病気の根本的な原因を治療するのではなく発熱や痛みなどのつらい症状を和らげる治療法のこと

症状や
感染経路等
共通するところ
が多い

手洗い、うがい、
マスク、換気等の
対策が有効

コロナもインフルもカゼも…
予防方法は同じです



異常行動による転落等の事故を予防するためには？

インフルエンザにかかった際は、抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無や種類にかかわらず、異常行動が報告されています。就学以降の小児・未成年者の男性で報告が多いこと、発熱から2日間以内に発現することが多いことが知られています。発熱から2日間は要注意！

異常行動の例

突然立ち上がって部屋を出ようとする、興奮して窓を開けてベランダに出て飛び降りようとする、話しかけても反応しないなど。

転落等の事故防止対策の例

玄関や全ての部屋の窓の施錠を確実に行う、ベランダに面していない部屋で寝かせる、一戸建ての場合はできるだけ1階で寝かせるなど。