ほけんだより　奈良大学附属高等学校　保健室　2021　１１月号

新型コロナウイルス感染症の第５波はようやく落ち着いてきたところですが、まだまだ油断はできませんね。今まで通り感染予防を心がけた行動をお願いします。
そして季節は秋から冬へ。これからもっと気温が下がりますが、特に朝晩は急に冷え込む日がありますので、体調を崩さないよう気をつけましょう。
１１月になると教室に暖房がはいります。しかし**換気**のために窓やドアを開けています。各自で**カイロ**や**ひざ掛け**など工夫して寒さをしのいでください。

～症状はどう違うの？～「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

下記の表は症状の目安です。自分で安易に判断するのは禁物ですが、気を付けたい病気についての知識として知っておいてください。少しでも症状がある人は**主治医に電話で相談し受診してください。**

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ （とくに小児で多い）
くしゃみ	×	◎	×

◎：頻度が高い　○：よくある　△：ときどきある　×：あまりない

今までどおりの感染予防

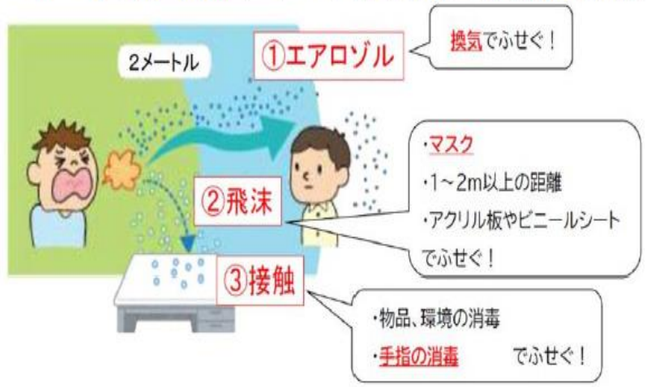
「手洗い」（石鹸で約 30 秒間洗い流水で流す）
「咳エチケット」（マスクをつける）
「3 密を避ける」（ｿｰｼｬﾙﾃﾞｨｽﾀﾝｽ）

＊インフルエンザの予防接種は早めに申し込んで受けましょう。

健康観察調査の入力を忘れずに！

感染経路を　断つ！！

❖3つの感染経路（エアロゾル、飛沫、接触）の遮断について❖



換気により、ウイルスを含んだマイクロ飛沫を除去することで、エアロゾル感染を防ぎます。

飛沫が届かない**2ｍ以上の距離**を確保しましょう

マスクには、飛沫抑制のほか、汚れた手で鼻や口をさわらないなど、複合的な感染防止効果があります。特に、不織布マスクは有効とされています。

デルタ株は少量のウイルスでも感染することから、消毒により、物品、ドアノブなどを介して感染することを防ぎます。

～何とかしたい！！～　車酔いの原因と対策

車酔いのメカニズム

1．**眼から入る情報**と耳の**内耳**が感知する加速度の情報に**ズレ**が生じる
→
2．脳にある**扁桃体**が過去の**情報**と照らし合わせ**不快**と判断する
→
3．**自律神経が興奮**し、顔面蒼白・冷や汗・むかつき・嘔吐などの症状が生じる

車酔いに勝つための７か条

❶寝不足は大敵！前日は十分に睡眠をとる
❷空腹はダメ！食べ過ぎず適度な食事をする事
❸厚着をしない、体を締め付ける服や下着は避ける
❹車内では頭をクラクラ揺らさず、進行方向が見える前の方に座る
❺気分が悪くなったら早めにシートを倒し、ゆっくり深い呼吸をする、*リラ～ックス！*
❻窓を開けて新鮮な空気を浴びる
❼不安が強い人は事前に酔い止めの薬を服用する

犬や猫も車に酔う
ほとんどの動物も車酔いします。人間と同じで車に慣れることでマシになる

＊車酔いは病気ではなく、体が未知の動きに適応しようとして起こるものなので、成功体験を積めば必ず克服できる。
“乗り慣れる”ことが最善の道である。

“におい”と車酔い
においは記憶に直接作用するので過去の記憶から呼び起こし酔うことがある。

「嫌だな」と思う匂いはできれば排除しておきましょう。

＜耳鼻咽喉科　石井Ｄｒ＞

11 月は“いい○○の日”が多い月です。あなたの今日は、『いい何の日』ですか？