



保健だより -2月号-



土浦第一高等学校 定時制保健室

寒さのピーク

ぼう かん たい さく

防寒対策



かん せん しょう たい さく

感染症対策

寒い日が続いています。暦の上では、「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけてが、1年の間で最も寒くなると言われています。寒さが厳しくなればそれだけ体の調子を崩しやすくなるので、これまで以上にしっかりと防寒対策が必要になります。さらに、気温が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいや換気など、予防にもいっそう集中的に取り組む必要があります。

防寒対策と感染症対策はいずれも冬に入る前にお伝えしてありますが、

「やらなくても大丈夫」「面倒くさくなった」というふうに、長い間、習慣的に続けていたことで、悪い意味での慣れがでている様子も見受けられます。いまいちど気持ちを引き締め直して、元気に過ごすための取り組みを続けて欲しいと思います。



誰にでもおこることだから

アレルギーを知ろう

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー習慣」です。スギやヒノキの花粉症は、花粉が原因になるアレルギー反応です。これから本番を迎えますが、花粉症対策と体調管理の両輪でしっかり対応していきましょう。

さて、アレルギーの中でも近年、大きな問題となっているのが食物アレルギー。「アナフィラキシー」という、重いアレルギー反応を引き起こし、命にかかわる事も後をたちません。

もし、知らないうちにアレルギーの原因になる食物をとってしまい、アナフィラキシーがおこった場合に、対応できるように「エピペン」という注射を持ち歩いている人もいます。4年生は柳澤先生からエピペンの使い方を実際に教えてもらったようですね。

食物のアレルギーは、ほとんどの人はすでにわかっていると思いますし、アレルギーのない人は自分のこととして捉えていないと思います。そんなあなたに知っておいて欲しいのが「食物依存性運動誘発性アナフィラキシー」です。特定の食べ物と運動などの行為の2つの条件がそろったときに突然おきるアレルギー反応で、みなさんと同じくらいの年代や大人でもおこります。

もし、何かを食べたあとに運動したとき、じんましんや息苦しさなどが出たら、速やかに病院を受診してください。

今まで大丈夫だった食べ物でもおきることもありますよ。



依存症について知ろう

～第二弾はアルコール～

先月に引き続き だばこ と同様にゲートウェイドラッグ（ドラッグへの入り口）と言われているお酒

（アルコール）との付き合い方を考えてみましょう。

お酒（アルコール）のリスク（害）って？



それではお酒を飲むとどうなるのか、教えてあげよう。まず、お酒の中に含まれるアルコールという成分は、胃や腸で吸収されて血液に入り、脳や体中に運ばれる。



みんなお酒を飲んで、すごい盛り上がりだっているね。どうして、大人の人はお酒を飲むの？



でも酔っているときは、正常な判断ができない状態でもあるので、お酒を飲むときは注意しないとイケないね。

アルコールが脳に届くと脳をマヒさせてしまう。これが「酔う」ということだよ。酔うと陽気になったり、細かいことが気にならなくなったりする。つまり「気持ちがよくなる」というのがお酒を飲む理由のひとつかな。



そういうこと！だから子どものころからお酒を飲むことは、さまざまリスク（害）があるとされている。たとえば……。

お酒を飲むとふつうではなくなるということだね。



そのほか、お酒を飲むと一時的に血圧が下がって脈拍が早くなるため、心臓がドキドキしたり、顔が赤くなったりするよ。

アルコールのリスク②



特に子どもでは体への負担が大きい（肝臓でのアルコールの分解能力が未熟など）

アルコールのリスク①



脳の発育によくない影響がある。記憶力が低下する。

アルコールのリスク④

若いころから飲酒をする
と「アルコール依存症」
になりやすい。

アルコールのリスク③

生殖機能によくない影響
がある。性ホルモンの
分泌が減ることも。

アルコールは飲み続けると、
それなしではいられなくなる
「依存」という状態をひきお
こすことがあるよ。そうなる
とイライラしたり、手足が震
えたりと、心も体もボロボロ
になってしまうことがある。

アルコールのリスク⑤

子どもに限らないが、お
酒を飲むと正常な状態で
はなくなるので、危険な
行動や事故、トラブルの
原因になりやすい。

ほかに、特に若い人に多い
のが、お酒を飲めるようにな
ると、みんなにあおられて
短時間に「イッキ飲み」する
ことがある。すると息ができ
なくなったり、急に倒れ込ん
でしまう「急性アルコール
中毒」という危険な状態にな
ることがあるんだ。命にもか
かわるので、絶対にイッキ飲
みはしてはいけないよ。

お酒を飲んでいる大人の人を
見ると楽しそうだけど、お酒
にはいろいろなリスクもある
んだね。

NO!

そうだね。特に子どものころ
はリスクが大きいので、「お
酒は二十歳になってから」を
覚えておいて、お酒をすすめ
られても上手に断るにはどう
すればいいのかなども、考え
ることが大切だね。

成人のつどい等(旧成人式)で、二十歳の成人が飲酒する姿が映像で流れることがあります。人前

で公然と飲酒しても、とがめられない大人になったというアピールなのでしょう。

たばこや飲酒は嗜好品ですが、自分のだけでなく他人への体や心に及ぼすリスクをわかった上で、

喫煙や飲酒のコントロールができるということこそが、本当の意味での大人だと思います。