



保健だより

笠商保健室

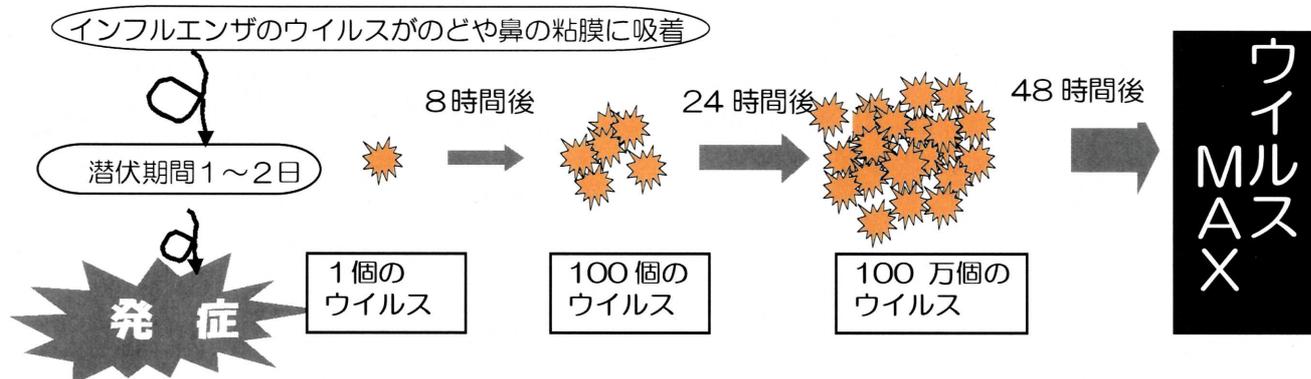
12月号



インフルエンザシーズン到来

教室の中で1人のインフルエンザの人がうつすのは1~2人で1~2mの範囲以内です。一人の患者からインフルエンザが教室で流行し始めます。また、笠商ではインフルエンザが出ていませんが、これからの季節、「インフルエンザにかからない、インフルエンザをうつさない」ように気をつけてください。

インフルエンザウイルスの増殖の仕方

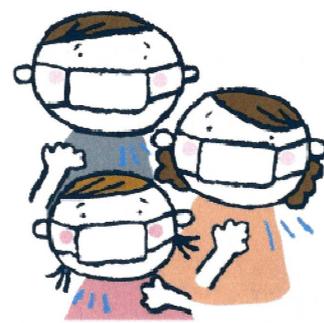


インフルエンザは急に激しい症状が出る

ウイルスがすごいスピードで増殖するので、ふつうの風邪に比べて、急に38度以上の高熱や、頭痛、体のだるさ、痛みを感じます。急激な体調の変化は要注意!!!!

もしも、インフルエンザにかかったら

- ① 急な発熱（38度以上）はインフルエンザの危険があります。必ず病院で検査を受けてください。
- ② インフルエンザと診断されたら、お医者さんが許可するまで出席停止（学校にきてはいけません）となります。出席停止の目安はおよそ解熱後2日です。
- ② 再び学校に来るときには、お医者さんに治癒証明を書いてもらって担任に提出してください。



インフルエンザの予防接種はまだ間に合う

12月中旬まではインフルエンザの予防接種はできると思います。免疫ができるまで2~4週間かかります。免疫は約6ヶ月持続します。今年のインフルエンザワクチンには新型インフルエンザ株（ブタ由来A型H1N1pdm）と季節性株（A型・B型）の両方が含まれています。

風邪の人はマスクの着用をしましょう。

マスクは保健室に頼るのではなく自分で用意しましょう。



こんな感染症が気になります



岡山県では「腸管出血性大腸菌感染症注意報」 発令中

嘔吐下痢症とよく言われます。症状は吐き気、下痢、発熱です。トイレの時の手洗いをしっかりしましょう。



マイコプラズマ肺炎

過去5年間の中ではもっとも流行しています。

症状は、高熱が出た後、痰の出ない乾いた咳がしつこく続くというもので、激しい咳のために背中や胸に痛みを覚えたりなどの症状以外は、さほど重症化することはないようです。しかし、薬局の薬は効かないので、病院で診てもらい、マイコプラズマに対して有効に働く抗菌薬を処方してもらってください。



結核

～「体がだるい？」「咳が治らないの？」それって結核かも・・・～

年々減少していますが、岡山県では年間約300名の新規患者が発生しています。



エイズ

「いきなりエイズ」の発生率が岡山県はワースト全国4位です。「いきなりエイズ」とはHIVに感染した人が、何も治療を受けないまま発症してしまったエイズのことをいいます。岡山県では、昨年「いきなりエイズ」の人が11人見つかっています。いきなりエイズは、エイズ発症前に治療を開始した人に比べ治療が難しくなります。エイズを治療する薬は未だ開発されていません。しかしながら、エイズの発症を遅らせる薬は徐々に開発されつつあります。HIV感染の発覚・治療が早ければ早いほど、発症を抑えることができるのです。

エイズ無料検査

備中保健所井笠支所 第1・3木曜日 13:30~14:30 (要予約)

匿名で、検査が受けることができます。そのほかクラミジア・梅毒の検査もできます。

検査結果は約1週間後保健所にて 笠岡市六番町2-5 0865-69-1675

火事場のバカ力



人体には、大小400あまりの骨格筋があります。この骨格筋、実はかなりの力を出すことができます。すべての骨格筋の力を合わせると20~22トンにもなりますが、いつもは2~3割程度しか筋肉を使っていません。常に最大の力を出していると、自らの体を傷つけてしまうので、普段は体を守るシステムが働いているのです。しかし、自分の命に危険が生じた時や生きるか死ぬかの瀬戸際などの危機的状況になったときには100%に近い力が発揮される。これが「火事場の馬鹿力」と言います。

アスリートの「シャウト効果」はこれを利用しています。大きな声を出すと筋肉の出力が高まることは科学的に証明されていて、科学的には約5%~7%ほどの筋出力アップをもたらす可能性があるとされています。