

# 保健だより 2月

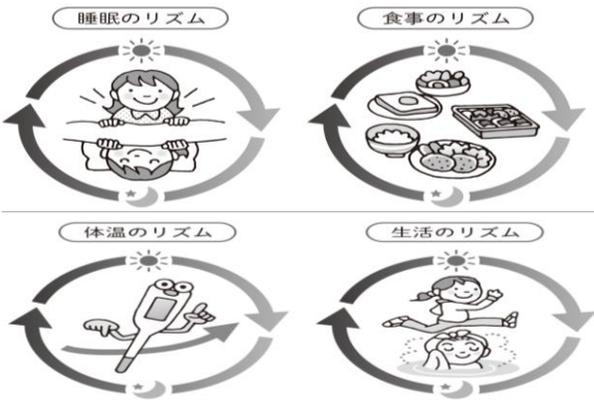


日出学園中学校・高等学校 No.210

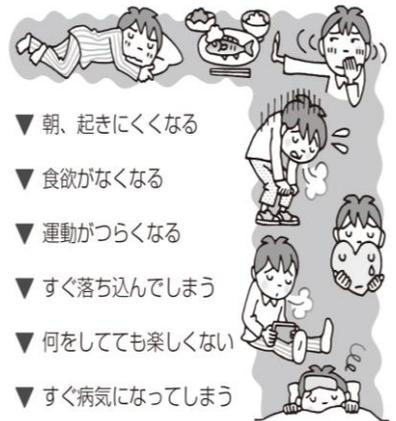
2月4日の「立春」を過ぎ、暦の上では春ですが、先週は大雪注意報の出る日があり、まだまだ凍えるような寒さが続いています。まだ春を感じる日は少ないように思いますが、これから訪れる暖かい春が待ち遠しいですね。

先月号にも載せましたが、これからの時季は花粉シーズンに入ります。風邪や感染症、花粉症の症状はどれも似ているので見分けがつきにくく、心配な人も多いかもしれません。どの場合においても、重要なのは健康的な生活リズムを身につけて過ごすことです。その上で、感染症対策、花粉症対策を徹底しましょう。また「毎年この時季は花粉症で鼻水がでるし、のどが痛いけれど、熱がないから大丈夫。」などと自己判断をせず、いつもと違う症状があったら医療機関の受診を検討しましょう。感染予防、早期発見・早期治療へとつながりますのでご協力お願いします。

## からだをめぐる いろいろなリズム



リズムが  
おかしくなると...



- ▼ 朝、起きにくくなる
- ▼ 食欲がなくなる
- ▼ 運動がつかなくなる
- ▼ すく落ち込んでしまう
- ▼ 何をしても楽しくない
- ▼ すく病気になるてしまう

睡眠には欠かせない  
トリプトファン



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

### トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- バナナ
- ...など

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を

トリプトファンは必須アミノ酸の1つで、**セロトニン**【気分や感情をコントロールして心の安定を保つ脳内ホルモン(別名:しあわせホルモン)】や、**メラトニン**【睡眠を促す睡眠ホルモン】の原料です。体内で生成されないため、食べ物から摂取する必要があります。トリプトファンは、日中は脳内でセロトニンに変化し、そのセロトニンは夜の適切なメラトニンの生成につなげます。ごはんやパンなど炭水化物と一緒にとるとより吸収されやすくなります。また日光に当たることも大切です。

# 花粉症 早めの対策が オススメです



症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

- 症状を軽くする
- 症状が出る期間を短くする
- 一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして早めの対策を！

## 花粉と『接触しない』ために

くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみ…早くも花粉症の症状が見られるようになってきました。例年のピークはまだ少し先ですが、いまから準備をしておきましょう。症状をおさえるために、まずは花粉とできるだけ『接触しない』ようにすることが大切です。



マスク

花粉症対策でも定番です。いろいろな種類・サイズのマスクが市販されていますが、なるべく鼻とあごの部分にすき間ができないものを使いましょう。



メガネ（ゴーグル）

多少ですが、メガネでも花粉を防ぐことができます。ゴーグルタイプはより効果的ですが、デザインが気になる人は症状とのバランスで選びましょう。



帽子

常に外に出ている頭（髪）には花粉が付きやすいので、つばの広い帽子をかぶりましょう。また、長い髪はまとめて表面積を減らすようにすることもポイントです。

## 保健室からのお知らせ

## ～新型コロナウイルス感染症について～

オミクロン株に置き換わる中、陽性者の自宅療養期間や、濃厚接触者の自宅待機期間等も変わってきています。以下、厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策推進本部より令和4年2月2日付一部改正の通達文書をまとめました。現在、感染急拡大に伴い、保健所と連絡が取れないケース等も出てきていますので、自宅療養・自宅待機の期間について参考にしてください。

### 【例：生徒本人が陽性の場合】

◎発症日を0日目として発症後10日経過し、かつ症状軽快後72時間経過するまで

	0日目 (発症日)	1日目	2日目	3日目	…	8日目	9日目	10日目	11日目
経過	発熱・ 咽頭痛	発熱・ 咽頭痛	咽頭痛 ・咳	咽頭痛 ・咳	咳	症状 なし	症状 なし	症状 なし	症状 なし
登校	×	×	×	×	×	×	×	×	○

### 【例：家族が陽性、習い事などで本人が濃厚接触者に特定された場合】

◎陽性者の発症日(無症状陽性者の場合は検体採取日)または、住居内で感染対策を開始した日のいずれか遅い方を0日目として7日経過するまで

	0日目 (陽性者発症日)	1日目	2日目	…	6日目	7日目	8日目
経過	・家族が発症 or 無症状で 検体採取 ・住居内で感染 対策の開始	・陽性判定 ・住居内で 感染対策 を継続 ・接触なし	・住居内で 感染対策 を継続 ・接触なし	・住居内で 感染対策 を継続 ・接触なし	・住居内で 感染対策 を継続 ・接触なし	・住居内で 感染対策を 継続 ・接触なし	本人・ 家族の 症状なし
登校	×	×	×	×	×	×	○

注) 居住地の保健所等の指示で待機期間が変わる場合もあります。

**家族・生徒の陽性判明・濃厚接触者特定・検査を受ける場合は速やかにご連絡ください。**