



保健だより



2023.11月6日
五所川原第一高等学校

寒いと感じる日がとても増えてきました。この時期は、日中との寒暖差が大きい季節です。空気も乾燥してくるこれからの季節は、ノロウイルスやインフルエンザ、コロナウイルスなどの流行が心配されます。体調を崩さないように、規則正しい生活やバランスの良い食事をするように心がけましょう。

1は背筋を伸ばした形に似ているから！

11月1日はいい姿勢の日



顎を引く
背筋を伸ばす
おしりを引き締める
胸を開く

姿勢が悪いと、背骨が歪み、肩こりや腰痛の原因になります。また、胃や腸が圧迫されて食べ物が消化されにくくなり、便秘につながります。

呼吸が浅くなり、酸素が十分に取込まれず、脳の働きが低下したりすることもあります。姿勢が悪いと下ばかりを見てしまうので、気分も落ち込んでしまいます。姿勢を正しくして、11月も乗り切りましょう！

インフルエンザ・新型コロナ・風邪の違い！

	新型コロナ	インフルエンザ	風邪
潜伏期間	2～5日	1～4日	1～4日
症状発症	ゆっくり	早い	ゆっくり
熱	◎	◎	△
咳	◎	◎	○
息切れ	○	○	△
鼻づまり	◎	○	◎
のどの痛み	◎	○	◎
頭痛	◎	○	△
だるさ	◎	◎	○
筋肉痛・関節痛	○	◎	△
味覚・味覚障害	○	△	△
下痢・嘔吐	○	○	△

新型コロナ、インフルエンザ、風邪を比べてみると、違いはありますが症状は似ています。いつもと調子が違う、熱がある、のどが痛い等の症状がある人は、早めに病院を受診しましょう。

<インフルエンザワクチン>

発症を抑える効果は、一定程度認められていますが、最も大きな効果は、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ、重症化防止効果です。ワクチンは、接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間を要し、5ヶ月程度効果が期待できます。県内でもすでに流行しているので、早めに接種しましょう。

気になる人は早めに！

🌸11月のスクールカウンセラー来校日🌸

○11月9日(木)

○11月30日(木)

