

ほけんしつだより

かしこいからだとタフな心を

大阪府立大手前高等学校
No. 8
2020年11月

秋が深まってきました。日が暮れるのがずいぶん早くなりましたね。最近の新型コロナの感染の広がりみると今後の動向が気になります。改めて気を引き締め、一人ひとりが感染症対策をしっかり行いながらこの冬を乗り切っていきましょう。



先週あたりから、のどが痛い、風邪気味だという人が増えてきました。高熱が出る人もいて、医療機関でPCR検査を受けたという人も出てきています。インフルエンザの流行も気になるところです。それぞれの症状にどんな違いがあるのかまとめてみました。

「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」特徴に違いはあるの？

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 	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎頻度が高い
○よくある
△時々ある
×あまりない

新型コロナもインフルエンザも、医師の許可が出るまで出席停止です。診断された場合はすぐに学校に連絡してください。PCR検査を受けた場合もすぐに連絡を。

症状については同じようなものがみられます。自分で安易に判断するのは禁物です！まずは医療機関を受診しましょう。予防対策はこれまで通り、手洗いやマスクをしっかりと行いましょう。食事の際や運動時などマスクを外した時は、特に気を付けるようにしましょう。定期的な換気も忘れずに。

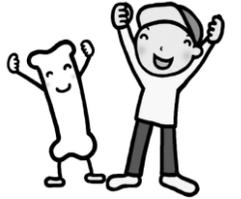
けがが増えています

このところ、病院へ搬送するようなけがが続いています。突き指をして病院でレントゲンを撮ったところ骨が折れていましたというケースも多くみられます。スポーツするにはうってつけの良い季節ですが、ケガに十分注意しながら楽しみましょう。

思春期にはカルシウムをとるのがとても大切

思春期の骨の成長

皆さんの体を支えている骨は、実は毎日作りかえられています。思春期は骨形成が盛んな時期でこの時期に骨量を高めておくことが将来、骨粗しょう症などの骨の病気を防ぐことにつながります。骨の成長に欠かせないカルシウムを含む食材を積極的に食べて骨量を増やし、丈夫な骨を作ることが大切です。



カルシウムはどんなものに多く含まれる？

カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚など骨まで食べられる魚、豆腐や納豆などの大豆製品に豊富に含まれています。また、緑黄色野菜や海藻類にも多く含まれています。

骨を強くするためには

骨の主な材料はカルシウムですが、ただカルシウムをとるだけでは丈夫な骨は作られません。ビタミンDやたんぱく質という栄養素もとる必要があります。ビタミンDは日光に当たることで体内で作ることができます。多く含まれている食品は、鮭やイワシ、シラス、サバなどの魚類や、卵、キノコ類などです。また、走ったり、ジャンプすることで骨に刺激が加わり、強い骨が作られます。丈夫な骨を作るには、食事だけでなく、日光の下で運動することも大切なのです。



歯科校医さんからのミニアドバイス

先日学校歯科医のうねぎ先生とお話しして、こんなアドバイスをいただきましたよ。風邪がはやり始めるこの季節。口腔内のことに関して以下のことにも注意してくださいね。

● のど飴注意

のどがイガイガするといって常にのど飴をなめている人はいませんか？のど飴も長時間口に含んでいればむしろ歯のもとになります。

● 咳には水分補給

咳が止まらなくなると、周りの目が気になったことはありませんか？そんな時には水分補給。水やお茶を口に含むと咳は止まりやすくなります。

● お休み前のホットミルクにも注意

ホットミルクは体を温め、リラックス効果があり安眠につながるといわれています。でもミルクを飲んだ後、歯を磨かずに寝てしまうことはありませんか。牛乳にも糖質が含まれています。飲んだ後は歯磨きを忘れずに。