

# 保健だより

足立高等学校 保健室

平成28年1月

## 寒さに負けない体づくりをめざしましょう！

三学期がはじまり、さて、今年度ももう少し！頑張ろう！と思っていた矢先に雪が降り、とても寒い日が続きました。寒さにより、保健室に頭痛、吐き気、腹痛などを訴えて来室する人が増えていきます。

ところでなぜ寒いと風邪をひいたり感染症にかかりやすくなるのか、わかりますか？？寒いと体が冷える→体が冷えると免疫力が低下する→そして免疫力が低下することにより、風邪や様々な感染症にかかりやすくなるのです。

足立高校でもインフルエンザに感染し、欠席している生徒がいます。また、ノロウイルスなどによる胃腸炎もまだまだ油断できません。特に3年生は試験を控えている人も多いため、寒さ対策(体を冷やさない工夫)をし、3学期も元気に過ごしましょう。

### 暖かく過ごすための服装の工夫

#### ★ポイント1：やっぱり下着！

最近は薄くても保温効果が高く、汗などの水蒸気を吸収すると熱を発して暖くなる素材等もあります。

#### ★ポイント2：上手な重ね着！

インナー(下着)+ミドル(シャツ、セーター等の中間着)+アウター(上着)と、服と服の間に“空気の層”を作っていきます。

#### ★ポイント3：3つの首をガード！

首・手首・足首は、熱が逃げやすい場所です。小物(マフラー、手袋、レッグウォーマー等)をうまく活用するようにしましょう。

## インフルエンザ???と思うような症状が出たら

一般的な風邪の症状(悪寒、頭痛、腹痛、喉の痛み、鼻水など)の他に

- ・高熱(38℃以上)が出た場合
- ・関節痛や筋肉痛を伴う場合

には、インフルエンザを疑い、念のため病院で検査を受けることをお勧めします。

ただし、インフルエンザの検査は、発症後すぐだと正しい結果が出ないことも。

発熱してから半日~1日たってからの検査が有効とされています。

また、抗インフルエンザ薬を服用する場合は、48時間以内が有効です。

病院を受診すべきタイミングを覚えておくと良いですよ。



知っていますか？

## 色覚検査について

『色覚検査』をみなさん受けたことはありますか？以前は4月に学校でおこなう定期健康診断の際に、小学校4年生は全員検査を実施していました。ところが、健康診断に関する法律が変わり、平成15年度以降、色覚検査を実施する学校はほとんどなくなりました。

先天性色覚異常は、男子で約5%、女子で約0.2%の割合で見られます。色が全くわからないわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度、という場合が多く、本人には自覚がないこともあります。

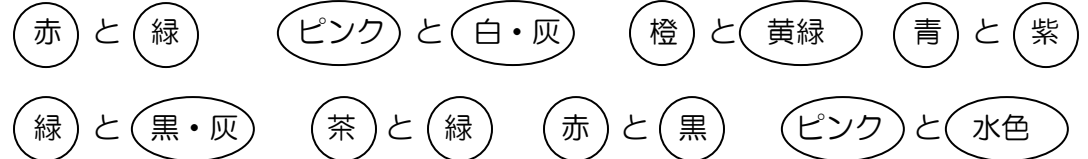
しかし、ごく一部ではありますが、色覚制限がある職業があります(下の図を参考に)。また、色覚異常がある場合、その程度によって業務に支障をきたす職業(鉄道運転士、医師、看護師、美容師など)もあります。進路選択の際にこれらの職業を希望している人は、色覚の状態を確認しておいた方が良いでしょう。

色覚検査は任意の検査項目になっていて、全員に実施はしませんが、今後、希望者には実施する予定です。また、3年生で気になる人は一度保健室に相談にきてください。

<色覚制限のある公的な資格、職業、学校など> ※雑誌「健」より

航空関係	航空機乗組員、航空管制官、航空保安大学、航空大学
船舶関係	海技士(船長、機関士、航海士など)、小型船舶操縦士、海上保安大学、海上保安学校
鉄道関係	動力車操縦者、鉄道高等学校
警察・消防・自衛隊	自衛官、警察官、消防官、
その他	皇宮護衛官、入国警備官、騎手、競艇選手、競輪選手、フグ調理師(東京都)

<色覚異常がある場合に間違いやすい色の組み合わせ>



### 27年12月の保健室来室状況

内科的利用 48名 外科的利用 26名 その他 21名  
合計95名