



2023.1.11 東海大学附属静岡翔洋高等学校・中部部 保健室

明けましておめでとうございます。今年うさぎ年ですね。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉はたくさんあります。その中の一つ「兎走鳥飛（とそううひ）」とは、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。新学期が始まったばかりですが、3ヶ月はあっという間です。体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。



## 笑う門には「健康」が来る！

ストレス社会と呼ばれる現代ではなかなか笑う機会が少なく、近年では新型コロナウイルスの影響もあり、人と会う時間が減少したり発散する場もなく悩みや不安を抱え込んでいたりして、以前よりも笑うことが少なくなった人も多くなりました。しかし、研究により「笑い」と健康との関係が科学的に証明されてきています。

### 医学的・心理学的に証明された「笑い」の効果

- ◆ 幸福感が増す
- ◆ エイジングケアになる
- ◆ 血流と血糖値がよくなる
- ◆ 自律神経のバランスが整う
- ◆ 免疫力がアップする
- ◆ 脳の働きがよくなる



### 笑っている人は長生き？

ある大学の研究では、「笑わない人は、よく笑う人に比べて死亡率が2倍になる」と発表されています。笑うと「食後の血糖値が上がりにくい・血管の弾力性が上がる・免疫力がアップする」などの複数の要因が関係しています。



### 幸せだから笑うんじゃなく、笑うから幸せになる

「よく笑う人」になるポイント ……だれかと一緒に笑う・自分の笑いのツボを知る  
鏡で笑顔の練習をして実践する・お腹を抱えて笑う

# 今冬はコロナ以外の感染症にも注意！

新型コロナウイルス発生以前は、晩秋～初冬には主にノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行し、年末～年明けをピークにインフルエンザの流行が見られていました。

新型コロナウイルス流行後から、感染症対策などさまざまな要因で冬に流行する他の感染症が抑えられてきました。しかし、人流の拡大を含めた新型コロナウイルス対策の緩和に伴い、この冬は再度インフルエンザや感染性胃腸炎が猛威を振るう可能性があり、大きな流行となることが懸念されています。

## 季節性インフルエンザ

- 【原因】 インフルエンザウイルス
- 【症状】 高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・倦怠感など  
急激に発症する
- 【治療】 発症後48時間以内に抗ウイルス薬の服用・吸引  
対症療法
- 【備考】 **出席停止期間：発症後5日かつ解熱後2日を経過  
アルコール消毒液が有効**



感染症対策はコロナも含めて共通！

- ◆マスク着用 ◆手洗い・消毒
- ◆換気 ◆規則正しい生活



県内でもすでにインフルエンザで  
学級閉鎖している学校があるので、  
今冬は流行する可能性が高い!!

## 感染性胃腸炎

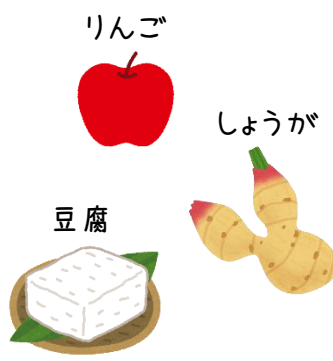
- 【原因】 ウイルス性（ノロウイルス・ロタウイルスなど）  
細菌性（サルモネラ菌・カンピロバクターなど）
- 【症状】 ウイルス性・・・激しい嘔吐・下痢・高熱など  
細菌性・・・嘔吐・腹痛・下痢・血便など
- 【治療】 ウイルス性には対症療法・細菌性には抗菌薬投与
- 【備考】 **出席停止になるかは医師の判断による  
次亜塩素酸ナトリウムが有効（アルコールは無効）**

## \* 体調不良のときにオススメの食べ物 \*

### のど痛・咳が出るとき



### お腹の調子が悪いとき



### 熱・吐き気があるとき

