



## 鳥取県内インフルエンザ警報発令中

本校では1月中旬以降インフルエンザによる欠席が増え、多くがインフルエンザA型でした。こまめな**換気、手洗い、マスクの着用**でインフルエンザを予防しましょう。

## インフルエンザA型とB型の違いは...

インフルエンザA型とB型は、症状にいくつかの違いがあります。それぞれの特徴を知り、早めに対処しましょう。

症状等	インフルエンザA型	インフルエンザB型
ウイルスの変異	変異しやすい	あまり変異しない
感染する対象	人や鳥、豚など	人のみ
発熱	38～40℃の高熱	38℃以下の微熱、平熱
消化器症状	出ることもある	強く出る
喉の痛みや咳	激しく出る	出ないこともある

※ インフルエンザ予防接種を受けていると、症状の出方が軽い場合がある。

※ 例年インフルエンザB型が、2月中旬頃から増えてきます。

## インフルエンザの新薬ゾフルーザとは

何が新しいの？

これまでの薬は、1日2回×5日間＝計10回のタミフル（内服）リレンザ（吸入）、イナビル（吸入）でした。

**新薬ゾフルーザは、1回のみ、内服です。**

これまでの薬は、インフルエンザウイルスが体内の細胞内に入り、増殖したあと、その細胞外に出ていくところをブロックするのですが、**新薬「ゾフルーザ」は、その細胞内での増殖自体をブロックします。**

ウイルスが早く体内からいなくなるという効果があります。

## 2月の保健目標

## 生活習慣の確立に努める

インフルエンザ等が流行する時期は、ウイルス感染や病気から体を守る働きをする「免疫力」を高めることが大切です。この免疫力は、体温と深い関係にあり、体温が1℃下がると免疫力が30%近くも低下すると言われています。体温が35℃台もしくはそれ以下の場合を『低体温』といいます。生活リズムを見直して、低体温を防ぎ、免疫力をアップさせ、生活習慣の確立に努めましょう。

### 低体温の要因となるもの

- 不規則な生活・・・不規則な食事や睡眠不足等  
→毎朝、朝食を食べる。睡眠中に低下した体温を上げるには朝食が不可欠
- ストレス・・・ストレスの蓄積は自律神経のバランスを崩し、体温調節機能や血液循環の悪化を招く  
→湯船につかり体を温める。  
シャワーは身体の汚れを落とすだけ、お風呂のお湯につかり、体のしんから温まることが大切。
- 運動不足・・・筋肉の低下により、体の中で熱を作り出す力が低下する  
→入浴後のストレッチ  
体が固いと血流も滞り気味。ストレッチで筋肉を柔軟にし、血液やリンパの流れが促進され、筋肉から放出された熱が全身を回り、低体温の改善につながる。



### シリーズ8 「スマホと健康」

#### スマホの依存チェックをしてみよう

当てはまる項目の数で依存状況が分かります。

- ① スマホ使用のため、予定していた仕事や勉強ができない。
- ② スマホ使用のため、課題に取り組んだり、仕事や勉強をしている時に、集中できない
- ③ スマホを使っていると、手首や首の後ろに痛みを感じる。
- ④ スマホがないと我慢できなくなる。
- ⑤ スマホを手にしてないと、イライラしたり、怒りっぽくなる。
- ⑥ スマホを使っていない時でも、スマホのことを考えている。
- ⑦ スマホが毎日の生活にひどく影響を及ぼしていても、スマホを使い続けると思う。
- ⑧ Twitter や Facebook で他の人とのやり取りを見逃さないために、スマホを絶えずチェックする。
- ⑨ 使用前に意図していたよりもスマホを長時間使ってしまう。
- ⑩ 周りの人が、自分に対してスマホを使い過ぎていると言う。

皆さんは何個あてはまったでしょうか。

当てはまった数が「1～2」個の人はスマホ依存の予備軍です。

当てはまった数が「3個以上」の人は、スマホ依存が考えられます。当てはまる数が多いほどスマホの依存が重症化していると考えられます。

＜ 内外出版社 スマホゲーム依存症より ＞