

12月

ほけんだより



鹿島小保健室

腹痛による来室が増えています...
原因は便秘のことが多いです。

大便是、大腸で水分を吸収され、適度に固形化して体外へ排出されます。ところが、ストレスの影響や自律神経がうまく働かない...などの原因で大腸の動きが悪くなると、排出されずに大腸内に長くとどまり、固くなって排出されにくくなってしまいます。

この状態が「便秘」です。
また腹痛、悪玉菌の増加、肌あれ、吐き気、疲労感、イライラなど、便秘は様々な体調を引き起こすので注意が必要です。

かぜの季節です
こんな人は気をつけて

かぜ症状による出席停止状況

学年/月	10月		11月		合計	
	今年度	昨年度	今年度	昨年度	今年度	昨年度
1年	34	12	19	8	53	20
2年	34	13	22	22	56	35
3年	30	22	21	20	51	42
4年	24	12	31	4	55	16
5年	15	13	19	14	34	27
6年	17	23	20	18	37	41
合計	154	95	132	86	286	181

夜ふかしをしている

好き嫌いが多

水分をあまりとらない

運動不足

おかしいな? と思ったら、ゆっくり休みましょう

十分な予防対策をしても、かぜにかかってしまうことがあります。ひいてしまった場合は、悪化させないように安静を心がけましょう。昨年度はインフルエンザの流行はありませんでしたが、今年度も同じとは限りませんので早めの病院受診のご協力をお願いします。

	インフルエンザ感染症	新型コロナウイルス感染症
症状	突然の高熱、咽頭痛、頭痛、関節痛、四肢痛 倦怠感などの全身症状、2~3日で解熱しその頃から呼吸器症状（鼻水・咳）が目立ってくる 消化器症状（嘔吐・下痢）は少ない 完全な回復には1~2週間かかる	発熱、咽頭痛、頭痛などの全身症状 呼吸器症状（鼻水・咳） 消化器症状（嘔吐・下痢・腹痛など） 味覚症状、嗅覚症状などがある
潜伏期間	1~2日（24~48時間後）	1~14日（平均5、6日）
無症状感染	10% （無症状患者ではウイルス量は少ない）	数%~60% （無症状患者でもウイルス量は多く感染力が強い）

便秘の主な原因

水分摂取不足
運動不足
食物繊維不足
偏食
極端なダイエット
...など

生活リズムを
くずさずに過ごそう