



平成30年1月22日 発行  
帝京八王子中学高等学校 保健室



## 2018年、始まりました！

みなさん、冬休みはどうでしたか？何人か聞くと、年末年始はインフルエンザになって、予定がすべてダメになったと言っている人もいました。現在、本校でもインフルエンザが流行しています。手洗い・うがいはもちろん、しっかりと食事と睡眠を摂って、インフルエンザに負けないようにしましょう！

そしてまた、新しい1年が始まりました。この1年が皆さんにとって素敵な1年になることを願っています。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。



### ●スクールカウンセラー● 三浦先生から



みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの三浦です。このお正月、みなさんはどんなふうに過ごしましたか？休み明けにこんな話を耳にしました。「普段の休みよりも長い休みになると、途端にやる気をなくして学校や仕事に行きたくなくなる」というのです。みなさんにも心当たりはありませんか。休みが続くと生活サイクルが変わり、極端に活動量が減ることがあります。軽度のうつ病には運動が効果的であることが研究で分かっているように、私たちの生活をはりのあるものにするためには、軽い負荷の運動を取り入れることが理想的です。運動といっても、特別なものでなくてもかまいません。少し散歩で外にでる程度でもいいのです。外に出たくないときは、家の中でストレッチをするだけでもかまいません。身体と心は相互作用といって、互いに影響しあっています。気持ちがすっきりしないからといって、じっとしてばかりでは悪循環に陥ってしまいます。逆に、楽しいからといって遊ぶことが続いたなど、活動量が多いと感じた時は、呼吸法や・想など、休息を実行するのがいいこともあります。休みが明けてすっきりしないという人は、活動量に注目し試してみてくださいはいかがでしょうか。

## ●3種類のインフルエンザ●

数あるインフルエンザウイルスの中で、人間に感染するウイルスは大きく分けて3種類あり、それぞれA型、B型、C型と呼ばれています。型によって症状や経過が異なります。今年は前年よりB型インフルエンザに感染する人の割合が多いようです。

### 【A型インフルエンザ】

A型インフルエンザは他と比べて症状が激しい型です。「インフルエンザ」と聞いてみなさんが想像するような、強烈な症状が出やすい型だと考えられています。通常一度インフルエンザにかかると、回復の過程でそのウイルスに対する免疫が体内に作られますが、A型はウイルスの形をどんどん変えて進化し続けるため、ワクチンの予測も立てにくいのです。

#### ●特徴●

- ・38℃を超える高熱
- ・肺炎を含む、深刻な呼吸器系の合併症
- ・物を飲み込むのが困難なほどの、喉の痛み
- ・関節痛、筋肉痛
- ・脳炎、脳症の合併症を引き起こすことがある



### 【B型インフルエンザ】

B型インフルエンザウイルスは、以前は年数単位で定期的に流行していましたが近年は毎年流行しています。A型インフルエンザのように、大きな流行を起こすことはあまりないと考えられています。

#### ●特徴●

- ・お腹の風邪症状に近く、下痢やお腹の痛みを訴える人が多い
- ・人と人の間でしか感染しない

### 【C型インフルエンザ】

C型インフルエンザは、いったん免疫を獲得すると、終生その免疫が持続すると考えられています。再びかかったとしてもインフルエンザだとは気づかず、ふつうの風邪と思ってしまうかもしれません。

#### ●特徴●

- ・ほとんどの大人が免疫を持っているため感染しにくい
- ・かかるのは4歳以下の幼児が多い
- ・感染してもインフルエンザとしては、かなり軽症で済むことが多い
- ・症状は鼻水くらい。他の症状は現れないことが多い



「いつもとちがう」という直感大事！  
無理をしないで 休養しましょう。