

# 保健だよ！ 11月

平成30年11月21日

日出学園中学校・高等学校 No.172

朝夕の寒さが厳しくなり、紅葉の美しい季節がやってきました。葉は色づき、落ち葉も多くみかけます。ところで、なぜ落葉樹は秋から冬にかけて葉を落とすのかわっていますか？ 木は根から吸い上げた水分を葉から蒸発させています。空気が乾燥する冬は、今までどおり蒸発させていると水分不足になります。それを防ぐために葉を落とすのです。木も冬支度をしているのですね。みなさんも冬に備えてマスク、ひざ掛け、マフラーなど衣服の調整ができるものを用意しましょう。

これからの時は風邪や感染症などで体調不良者が増えます。今まで以上に手洗い・うがい、規則正しい生活を意識しましょう。

## 寒くてもシャキッと！！

### 姿勢を正して！ 体からのお願い

猫背で歩いているAくんの体から、「助けて～！」という声が…

**脳** 体が曲がると、血液の流れがよくなって、届く酸素が少なくなっちゃうよ。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ

**内臓** お腹が押されると、ぼくたちはたろさが悪くなって、便秘や下痢になることもあるんだ

**肩や腰** 筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん痛くなってくるよ～

猫背はカッコ悪いだけでなく、健康にもよくないんだね。

### [ 内と外からしっかりガード！ ]

肌寒くなるこの季節。かぜをひかないようにするには、からだの内と外からしっかりガードすることが大切です。まず、からだの内側からのガードとして、かぜのウイルスに負けない抵抗力をつける必要があります。そのためにはバランスのよい食事、十分な睡眠、てきどな運動などがポイントになってきます。次に、からだの外側からのガードとして、体内にかぜのウイルスを入れないよう、手洗い、うがい、マスクをするのは基本的なことですね。また、かぜのウイルスをふやさないように、窓をあけて空気を入れかえたり、部屋の加湿をすることも、からだの外側の対策として重要です。



11月8日はいい音の日

実践・噛みんぐ30 ひとくち30回



難しいけれど健康効果はバツグンです

## インフルエンザ・ノロウイルスなど冬の感染症に注意！！

季節の移り変わりとともに冬の感染症が流行する季節がやってきます。空気が乾燥し、気温が低下する冬季は、様々な感染症が流行しやすくなります。中でも冬季に留意すべき二大感染症は、インフルエンザとノロウイルス感染症です。今年は早い時期から全国的にインフルエンザによる学級閉鎖が報告されており、今後の動向に注意が必要です。毎年猛威をふるうインフルエンザとノロウイルス感染症。集団感染に備え、今のうちに準備をすすめましょう。



### ① インフルエンザの流行シーズン

インフルエンザの流行は例年12月頃に始まり、1月下旬から2月にピークを迎えた後、4月上旬頃までに終息します。



### ② インフルエンザの予防法

予防の基本は、流行前のワクチン接種です。13歳未満の小児は、4週間の間隔をあけて2回接種が必要です。ワクチン接種の効果は出現するまでに2週間程度を要し、約5ヶ月持続するといわれており、流行シーズンの前(12月上旬頃)までに接種を終了することが推奨されています。

流行が始まったら、人混みへの外出は控える、外出時のマスク着用、外出後の手洗いの徹底、室内の定期的な換気および適切な湿度の保持などが心かけます。免疫力が低下すると感染しやすくなるため、日頃から十分な睡眠とバランスのとれた栄養を摂取することが大切です。



### ③ ノロウイルス感染症の流行シーズン

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は1年を通じて発生していますが、特に冬季(11月から4月頃)にかけて流行します。

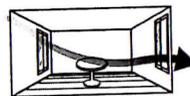


### ④ ノロウイルスの感染症の予防法

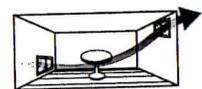
ノロウイルスにはワクチンがなく、感染を予防することは容易ではありません。ノロウイルスの感染予防には、流水と石鹸による手洗いの励行、食品等の十分な加熱、嘔吐物や下痢便の適切な処理が極めて重要です。アルコール消毒は、ノロウイルスにはあまり効果がないといわれていますので、次亜塩素酸ナトリウムの消毒薬を正しく使用する必要があります。



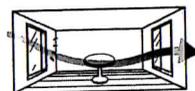
**空気の入口と出口をつくる**  
対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



**高低差を利用する**  
高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のもった空気が上の窓から逃げていきます。



**入口は小さく、出口は大きく**  
入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



換気をするときのおまじない

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

～換気の3つのポイント～ じょうずな換気で、気持ちよく過ごそう

