

保健だより 11 月

日出国中学校・高等学校 No.160

学園祭や中間試験も終わりました。“疲れ”が溜まってきていませんか？いよいよ冬本番も間近となり、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎も流行り始めます。かぜやインフルエンザ等の感染症を予防するための基本は手洗いです。普段ハンカチを持ち歩いていない生徒も多く見かけますが、手洗いのあとは髪の毛や制服などで拭いてしまっていないませんか？それではせっかくきれいになった手にまた菌がついてしまうかもしれません…。普段から感染症対策を意識して行い、感染症から自分の身を守りましょう。11 月は創立記念日や祝日もありますので、きちんと心と身体を休める時間を取れると良いですね。

インフルエンザを予防するためにできること

◎外出後の手洗い

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するため有効な方法であり、インフルエンザに限らず感染症の対策の基本です。

◎咳エチケット

咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをしましょう。とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないことを心がけましょう。

◎流行前のワクチン接種

インフルエンザを発症しにくくする効果、発症した場合は重症化を防止する効果があります。

◎十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。



環境でも かぜ・インフルエンザ対策

加湿器を使う



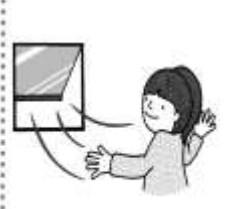
空気が乾燥すると、気管や肺の気道の表面にある「絨毛」が活発に働かず、細菌やウイルスをつかまえられなくなります。加湿器を使って、湿度を50～60%程度に保ちましょう。

人混みには行かない



かぜ・インフルエンザの流行時は、なるべく人混みには行かないようにしましょう。出かけるときには、不織布製マスクをしっかりと着用して感染予防をしましょう。

換気をする



空気中にはウイルスなどがただよっています。1時間に1～2回程度、部屋の空気を入れ換えるために換気をしましょう。対角にある窓も開けて、空気の通り道をつくるのがポイントです。

少しでもあたたかく…^{おんかつ}温活のススメ

「温活」とは、体を外側からだけでなく内側からも温めて冷えを予防・改善することを中心に、自分の体への意識を高め、症状・不調から身を守る活動のことです。

体の冷えはさまざまなトラブルの原因になります。

- 血行不良**…手や足（とくに末端）の冷え、むくみ、肌荒れ
- 代謝^{たいしゃ}低下**…全体的な体のだるさや不調、生活習慣病
- 免疫力低下**…かぜ、インフルエンザなどの感染症、アレルギー
- 体が縮こまる**…肩や首のこり、頭痛、疲れやすさ

では、これらを改善するには？

マフラーや手袋、カイロ、湯たんぽ等を使って外から温めることはもちろん、

こんな方法で体の中からも温めましょう。

◎**食事**：にんじん、ごぼう、大根などの根菜は体を温める効果があります。

◎**運動**：体を動かして筋肉を使うと、体内で熱が産生されます。

◎**入浴**：シャワーのみではなく、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

寒さを防ぐ工夫

◎重ね着をする

冬はコートやダウンを着ることが多いですが、その中ではうすいシャツやTシャツ1枚だけで、寒がっている人を見かけます。服と服の間に空気が入るようにするとあたたまりやすいので、あつい上着だけにたよるよりも重ね着がオススメです。

肌着+シャツ+コート



◎『3つの首』をあたためる

「3つの首」は『首』『手首』『足首』です。これらは太い血管が皮膚に近いところを通っていて、気温の影響を受けやすいところ。ここをあたためると血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えずに流れるため、体があたたまるのです。3つの首を寒さからしっかりガードしましょう！



イライラ 緊張したら

- ① 鼻からゆっくり息を吸う
- ② 口からゆっくり息を吐く
- ③ ①と②をくり返したらおちつくよ



私たちが緊張やリラックスするときに大きく関係するのが、自律神経です。自律神経には、心身の活動状態に関係する交感神経と、休息や睡眠に関係する副交感神経の2つがあります。

人が息を吐くという行為では、副交感神経が強く働くため、意識的に呼吸をゆっくり深く行うことで、副交感神経に働きかけ、心身をリラックスさせることができるのです。