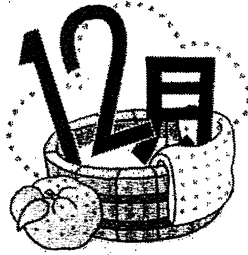


ほけんだより



12月に入りました。本格的に冬に入ります。

今まで比較的暖かい日もありましたが、これからは徐々に朝晩の冷え込みも厳しくなってくるかと思えます。

「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。



「冷えは万病のもと」…どうして?

免疫力が低下するから

体には、体内に侵入した病原体の防御ウイルスや細菌を駆逐する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えると体がウイルスや細菌に負けてしまい、発病しやすくなります。



血流が悪くなるから

体が冷えている時は血管が引き締まり、血液には体中に酸素や栄養、免疫細胞を運び、老廃物を回収する働きがあります。血管が冷えると、体内に老廃物がたまりやすくなり、疲労が溜まりやすくなり、頭痛や下痢・便秘、空腹痛などを様々な不調が現れます。



温活 4つのポイント

食事 熱エネルギーをチャージ



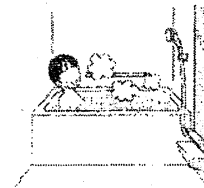
体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少ないと十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質（卵・肉・大豆など）を積極的に取り入れて、朝ごはんも暖かい飲み物と一緒に食べると、必ず食べましょう。

運動 熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉が冷たまり血流が悪くなります。筋力の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。

入浴 温かい血液が全身をめぐる



熱いお湯にウツと入ると体では体の内側まで十分に温まりません。38~40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が安定します。

服装 冷気で体温を下げない



首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで体を暖め、また、肩甲骨をしっかりと暖めると胸と腕の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。袖口をつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を着るのがベストです。

令和6年12月2日(月) いわき翠の杜高等学校保健室発行
例年インフルエンザ等の感染症は、11月下旬~12月上旬頃に流行が始まります。皆さん感染対策として手洗いうがいをしっかりと行いましょう。

風邪に何度もかかるのはどうして?



病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる(二度とかからなくなる)ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか? ドキッとしたり人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



※インフルエンザによる出席停止期間の基準が変更されました。

これまでは「解熱後2日が経過するまで」でしたが、それに加え「発症後5日が経過していること」も条件になりました。

室内の湿度を50~60%の湿度を保つことで、感染症を引き起こすウイルスを弱める効果があります。そこで、感染症予防のため、各クラスに加湿器を配付していますので管理よろしくお願ひします。

加湿器の使用法

- ① タンクに水を入れ、運転スイッチをつける。
- ② 使用後は、運転スイッチを切る。
- ③ 翌朝、残りの湯を捨ててから、給水する。

使用上の注意

- ① 蒸気吹き出し口に触れたり、手や顔を近づけたりしない。
- ② 転倒すると熱湯がこぼれるため、不安定な場所には設置しない。
- ③ 加湿器に水をかけたり、ちかくで危険な行為をしたりしない。

