

保健だより12月

平成30年12月号

松山南高等学校保健委員 101HR

感染症の流行する季節になってきました。気温も下がり、窓を開けるのも寒いですね。感染症の細菌やウイルスは低温・乾燥しているこの時期増殖しやすくなっています。手洗い・うがい・マスクで予防し、冬も元気に過ごせるようにしましょう！

覚えて警戒!かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどや鼻	全身
進行	ゆっくり	早い
発熱	37~38度前後	38度以上
鼻水	初期に出る	後から出る
頭痛	軽い	重い
筋肉痛・関節痛	あまり出ない	強く出る
倦怠感・寒気	あまりない	ある



インフルエンザになった時は、発症後5日間、かつ解熱後2日間は自宅で安静にする必要があります。ここでの発症後、解熱後というのは、発熱・解熱の翌日を1日目とします。※発症日・解熱日は0日目。
体調が良くなっても、体の中に潜伏菌がいる可能性が高いです。マスクを着用して他の人に移さないように注意しましょう。

注目したいのは、インフルエンザの症状は重く、進行が早いです。症状の程度を早めに察知し、必要に応じて医師による診察を受けることが重症化や感染拡大を防ぎます。自分のため、周りの人のため…覚えておきましょう。



体温が低くないですか?

ヒトの体温は、ふだん36~37°Cくらいに保たれています。これより低いと、こんな症状が起こります。

- ・手足などの末端が冷える
- ・体がだるい・疲れやすい
- ・むくみやすい・集中力がない
- ・カゼなどをひきやすい



体温を上げたい人は

- 冷たいものを食べすぎない
- バランスよく食べる
- 運動をする
- お風呂は湯ぶねにゆっくりつかる
- 規則正しい生活をする
- いけないダイエットをしない

予防のキホン! 手の洗い方

いよいよ冬本番。この季節、とくにわたしたちを苦しめるやっかい者といえば『かぜ・インフルエンザ』。加えて、お腹の痛みや下痢、吐き気を起こす『感染性胃腸炎』の流行も大きな問題になっています。

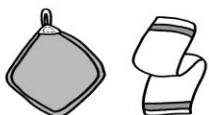
これらを予防するためには、まず手洗い。でも、普段のみなさんの様子を見てると、しっかりできている人のほうが少ないようです。正しい洗い方を覚えて、実行して、冬を元気にすごしましょう!



●洗うときは石けん(ハンドソープ)を使い、よく泡立ててください。泡を手の全体にまんべんなく行き渡らせることが大切です。



●洗い終わった後は、きれいなタオルやハンカチで水分をしっかりとふき取りましょう。服でふいたり、ふかずに乾かしたりしてはいけません!

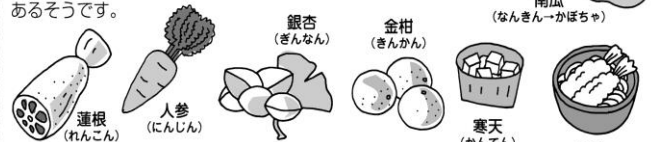


体の中にウイルスや細菌が入ってしまっても、病気にならないための「免疫細胞」と呼ばれる細胞があります。それらの力を高めるためには栄養バランスの良い食事、十分な休養・睡眠、適度な運動等の毎日の基本的な生活習慣が大事です。

また、35.9度以下の低体温な人は基礎代謝が低下しています。つまり健康を保つのが難しく、発病しやすくなります。体温が36~37°C程だと新陳代謝が活発で、免疫力や抵抗力も高く、健康に過ごすことができるとされています。

食べて健康?冬至のキーワード

冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしますね。他にも、名前「ん(うん→運)」が2つく7種類の食べものをお供えしたり食べたりする「冬至の七種(ななくさ)」という風習があるそうです。



例えば、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテン、れんこんとぎんかんに含まれるビタミンCは、いずれもかぜ予防に役立ちます。冬の健康維持につながる食べものが、昔から注目されていたということかもしれませんね。