



平成31年2月号

松山南高等学校保健委員 103HR

3学期に入り、インフルエンザが流行し始めました。松山市も警報レベルとなっています。1月～2月は、1年で最も寒さの厳しい時期で、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなども本格的に流行し始めます。こまめな換気、手洗い・うがい、マスクで対策をし、体調の悪いときは無理せず早めに休養をとるようにして予防に努めていきましょう。

みんなて 換気!

みなさんが教室で快適に過ごすために、学校環境衛生の基準が決められています。それによると、二酸化炭素の濃度は1,500ppm以下。1,500ppmをこえていくと、息苦しくなったり、頭が重いと感ずることがあります。

閉めきった教室でたくさんの方が息をすると増えていく二酸化炭素。ウイルスや細菌だって増えていきます。休み時間になったら、みんなで窓を開けましょう！5分間全開にして、新鮮な空気を入れ替えましょう！

みんなが「換気は大切」と思うことが大事です！

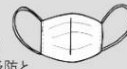
花粉症シーズン間近…

「つけない」「入れない」のおさらいを

花粉症の症状を抑えるポイントとして、まずは、花粉を体に「つけない・入れない」ことを徹底しましょう！ そのための基本アイテムをおさらいします。

●マスク

鼻や口（のど）から入る花粉をガード。感染症予防と同様、すき間があかないようにつけて、なるべく外さないようにしましょう。



●メガネ/ゴーグル

目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的。見た目が気になる場合は、メガネと交互に使うといいかもしれません。



●帽子

外気に触れている髪（頭）には花粉がつきやすいため、つばの広い帽子を。髪が長い人はまとめておきましょう。



●コート

帽子とともに、表面がツルツルした素材のものがおすすめ。外出から帰ったときは、花粉が払ってから家に入りましょう。



まだまだインフルエンザの予防が必要です

(1) 規則正しく生活し、十分な栄養をとりましょう。

(2) 咳エチケットを守りましょう。

○咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクがない時は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。

○鼻汁などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

(3) 帰宅後は手洗い・うがいをし、部屋の乾燥に気を付け、適度な湿度を保ちましょう。

<2月20日はアレルギーの日>

最近では子どもの食物アレルギーが大きな問題として取り上げられることも多いので、聞いたことがある、また実際自分や友達にあるという人も少なくないでしょう。

アレルギー症状が出る量は人によって全く違います。何かを触る・食べるなど、特定の行動をとったときに「咳」「くしゃみ」「痛み」「かゆみ」「腫れ」などの症状が見られる場合は、アレルギーを疑い早めに受診することが大切です。

4つの冷え性改善ポイント

服装

- ・からだを締め付ける衣服は着ない
- ・重ね着をする
- ・靴下や腹巻を使って、腰から下を冷やさない

食べ物

- ・栄養バランスのよい食事をとる
- ・冷たいものをとりすぎない
- ・からだをあたためる食材をとる (大根、かぼちゃなど冬の野菜、しょうがなど)



生活

- ・睡眠時間を十分にとる
- ・シャワーだけではなく、湯船にもつかる

運動

- ・ストレッチで血循環をよくする
- ・からだの熱を発する「筋肉」を鍛える



防寒のポイントは「3つの首」

3つの首とは「首」「手首」「足首」のことで、これらは動脈が皮膚のすぐ下を通っており、外気温の影響を受けやすいのです。そのため、外気温が低いと全身に冷えた空気がまわり体温を下げてしまいます。逆にここを温めれば、冷えが改善されるというわけです。マフラーや手袋、厚手の靴下などの冬の小物を上手に使うと、この3か所を冷やさないようにしましょう。

鬼は外 福は内 鬼はどこにいる？

節分の掛け声で「鬼は外」を先に言うのは、鬼を追い出して福を呼び込むためです。誰でも、人には言えない、悪い気持ちを持っているもの。それを鬼に例える人もいます。「嫌い」「うらやましい」「なまけたい」などなど。追い出せる鬼ばかりでもありません。心の中で鬼が大きくなっていくときは、ちょっと気分転換をすれば、その鬼が小さくなったり横にどいてくれたりすることも。福が入り込む場所を作れるように、上手に付き合っていきたいですね。

