

# ほけんだより



令和5年12月21日  
山梨県立中央高等学校  
保健室発行 NO.8

今年は皆さんにとってどのような1年でしたか？今年の5月に新型コロナウイルス感染症が感染症法5類に分類されました。コロナ前と同じとはいきませんが、数年ぶりのイベント開催が増え、様々な経験やチャレンジができた1年だったのではないのでしょうか。間もなく冬休みがやってきます。クリスマスやお正月等で楽しい日々が続きますが、特別な日以外は学校へ登校する時と同じような生活サイクルで過ごすように心がけましょう。

## インフルエンザが全国で警報レベル

厚生労働省は全国定点医療機関が12月4日～10日に報告したインフルエンザの患者数は16万6,690人で1機関あたり33.72人だったと発表し、過去10年で最も早く、警報レベルとされる30人を超えました。山梨県は前週比1.22倍の26.59人でした。新型コロナウイルス対策でここ数年、インフルエンザの患者数が大きく減少していました。専門家によると、免疫を持つ人が少なくなり例年より1か月ほど早く感染が広がっているそうです。

## 山梨県が全国で新型コロナウイルス感染者数第2位！？

全国の新型コロナウイルスの患者数においては12月4～10日の報告では計1万7,379人で1医療機関当たり3.52人だったと発表されています。前週比1.28倍で3週連続の増加、全都道府県で増えています。1医療機関当たりの感染者数は北海道に次いで山梨県は2位(7.76人)と高い状態です。

年末年始にかけてインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症が同時流行する恐れがあります。手洗い・アルコール消毒をこまめに行い、換気を行い、人が多い所ではマスク着用をする等の対策を取りましょう。



以下のサイトでは山梨県における新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行状況・警報地域に加えて、山梨県で現在流行している感染症の状況について、予防対策や注意点についても取り上げています。検索バーに「やまなし 感染症」または以下右のURLを入力し、是非活用してみてください。

「やまなし感染症ポータルサイト」：[https://www.pref.yamanashi.jp/kansensho\\_portal/index.html](https://www.pref.yamanashi.jp/kansensho_portal/index.html)



## 換気のギモン Q & A



**Q.** エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

**A.** 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

**Q.** 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

**A.** 10～20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がるときとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

**Q.** 換気扇を回しておけば十分？

**A.** 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

# 効率良く温まるには？

カイロを貼る部位別で効果的な温まり方を紹介しています。

カイロを貼る部位別で効果的な温まり方を紹介しています。

## 鉄

は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために、水や炭なども入れて、私たちが快適に温めてくれる仕組みになっています。



ここに貼って  
上手に温まろう！



- 首
- 背中
- お腹
- 腰
- 足

首には太い血管があるので全身が効率よく温まります

背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます

おへその少し下を温めると、元気に過ごせると言われています

おへその真裏を温めると、腰全体が温まります

くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります

## 低温火傷には気をつけよう！



カイロ、湯たんぽは便利な一方、低温火傷を起こしやすく取り扱いに注意が必要です。

高温火傷と違って低温火傷は「温かくて気持ちが良い温度」で起こります。じんわりゆっくり、厚いステーキに火を通すのに、弱火でじっくり火を入れると中まで焼けますが、そのようなイメージです。低温火傷は気付いた時には重症になっていた、という事がよくあります。

- ❖ **湯たんぽや電気あんか**： 就寝時には布団から出すか、身体から離して置くようにしましょう。
- ❖ **貼るタイプのカイロ**： 衣類の上に貼り(薄い下着の上では火傷しやすい)、肌に直接触れないように注意しましょう。
- ❖ **ノートパソコン**： バッテリーが熱くなり、低温やけどを引き起こすことがあります。長時間パソコンを膝の上に置いて作業する場合は要注意です。

## 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



### 不足するもの ① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

### 不足するもの ② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



### ビタミンD

きのこ類、魚 など

### セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

年明けに皆さんが元気に登校する姿を楽しみにしています！

素敵な年末年始をお過ごしください。

