

ほけんだより



令和3年11月15日
山梨県立中央高等学校
保健室発行 NO.7

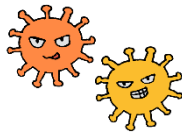
寒いと感じる日が増えてきました。この時期は、日中との寒暖差が大きい季節です。空気も乾燥してくるこれからの季節は、ノロウイルスやインフルエンザなどの流行が心配されます。全国的にもコロナ感染者数も少なくなってきましたが、まだまだ心配です。体調を崩さないように、規則正しい生活やバランスの良い食事をするように心がけましょう。

～ 新型コロナウイルスとインフルエンザ ～

コロナウイルスもインフルエンザも感染力が強いです。体調の変化に注意し、もしかしたら…と思った時は、無理をせずに学校を休み、医師の診察を受けてください。

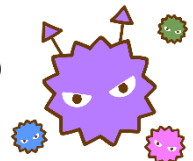
【 新型コロナウイルス 】

- 潜伏期間 1～14日 (平均5日)
症状を自覚しないうちに、広めてしまうことがある。
- 主な症状
・発熱、空咳、全身のだるさ
・味やにおいを感じない。
- 対策
新型コロナウイルスの心配がある場合は、医療機関や専用の相談ダイヤルに連絡相談すること。



【 インフルエンザ 】

- 潜伏期間 1～4日 (平均2日)
- 主な症状
・咳や鼻水、のどの痛みなどの風邪に似た症状
・高熱や全身のだるさ、食欲がなくなる
・頭痛、関節痛、筋肉痛。
- 対策
ワクチン(予防接種)があります。予防接種をしていても絶対インフルエンザにかからないということではないので、要注意！
発症してから48時間以内に抗インフルエンザ薬を投与することで、熱が下がるまでの期間を短縮できる。



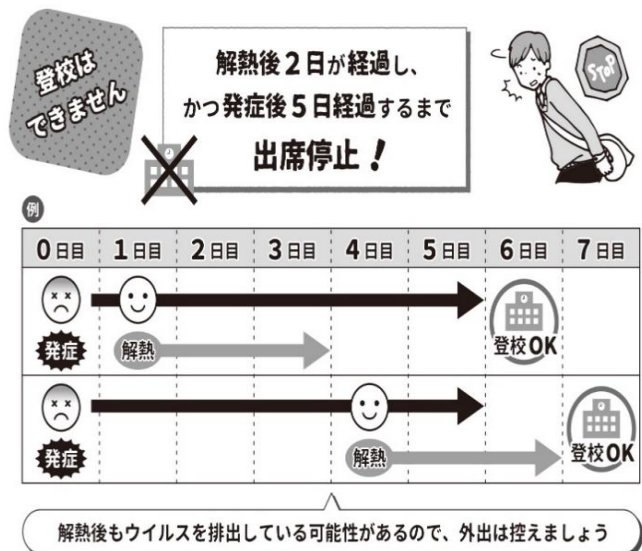
去年はコロナウイルスとインフルエンザの同時流行が心配されましたが、インフルエンザの感染者はほとんどいませんでした。今年は社会全体の集団免疫が獲得されていないため、**大流行が予測**されます。

マスクの着用、手洗い、うがい、手指消毒など今までの感染対策を引き続き徹底しましょう。

中央高校は、授業ごとに教室が変わります。多くの人で共有することが多いので、**自分の手をこまめに消毒したり、使った机を消毒したり**するよう心がけましょう。

インフルエンザの出席停止期間

※登校時には登校許可証が必要です。



寒さに備えよう❗

本格的に寒くなる前に、冬準備をしましょう。

11月に入り、朝晩寒いと感じる日が増えましたね。冬は夏と比べて、水分摂取が減りがちです。この時期は空気が乾燥するので、隠れ脱水に注意が必要です。また、乾燥すると風邪などのウイルスが活発に活動してしまいます。温かい飲み物をこまめにとるなど、意識的に水分摂取をしましょう。

冬のおしゃれを楽しもう

保健室には最近腹痛を訴えてくる子が多くなってきました。その原因は冷え！手は冷え冷え、足も冷え冷え・・・それではお腹も痛くなってしまいます。女子の場合、お腹は子宮を守る大切な働きをしています。月経痛や生理不順の原因の一つに冷えもあります。また体が冷えると代謝が落ち、太りやすくなってしまいます。薄いのに見えるフェイクタイツなどもあります。防寒対策をしながら、おしゃれを楽しんでください。

{ さむ～い冬も体ぽかぽか }

冷え知らずさんになるには

❄️ 冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんが、冷えは体だけでなく、心にも様々な不調をまねくといわれています。
冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

❄️ 思いあたることはありませんか?

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。

冷えから起こる不調

❶ **体**
頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

❷ **心**
やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

❸ **美容面**
肌のくすみ、たるみ、かさつき

❹ **免疫力**
体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も...

末端 冷えタイプ

❄️ 手足の先が冷える
❄️ 10～20代の女性やダイエット中の女性に多い

原因
運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。

内臓 冷えタイプ

❄️ お腹に手を当てると冷たい
❄️ お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

原因
ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をするなどの多い人にもよく起こります。

下半身 冷えタイプ

❄️ 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

原因
運りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。

全身 冷えタイプ

❄️ 手足だけでなく、体全体が冷える

原因
ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。
ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状がつかいときは医療機関へ相談を。

寒くても水分補給ってだいじ?

水分補給は夏の話だよね というキミ!

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるので。なぜなら...

理由 その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由 その2 夏よりものどが渇いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。
水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

冬の水分のとり方

- ❄️ 寝る前、起床後にしっかり補給!
- ❄️ のどが渇いたと感じる前にこまめに
- ❄️ 白湯など温かいものを選ぶ

冷え知らずをめざそう!

4

つの
冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかり取る

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。

3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。