

### 冬は湿度管理に注意しよう!

部屋の湿度を意識したことがありますか?

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾い

ている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50% (40~60%)です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう!

### からだの中もかわきます

冬場はからだの中もかんそうすることを知っていますか? 鼻やのどなどの粘膜には、「線毛」という細かい毛が生えています。線毛は、からだの中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれますが、空気がかんそうして粘膜がかわくと活発にはたけなくなります。そのため、冬はかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなるのです。水分をとることで、線毛の活動を助けることができます。ですから寒い季節も、こまめな水分ほきゅうを忘れずに!



田平委員 吹奏楽部  
担当: トランペット

冬は空気も人も乾燥しやすく、感染症のリスクが上がるので注意しましょう! また、寒いと運動不足になりがちですが、簡単なストレッチで心も体もリフレッシュしましょう!

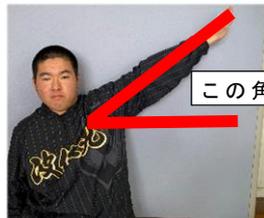
## ●冬にお勧めのストレッチ

### 課題や試験勉強に疲れたら・・・肩ほぐしのストレッチ

1. まずは肩甲骨の状態をチェック  
壁に背をつけて腕を伸ばしたまま肩の位置まで上げる。手のひらは下向きに



2. そのまま壁伝いに腕を上げていく  
痛みを感じず無理なく上げられるところまで腕を上げて角度をチェック



0度~45度=ガチガチ  
45度~60度=少し硬い  
60度~90度=問題なし

肩と水平の高さまでは肩関節の動きだけで腕を上げられますが、それ以上に腕を上げるためには肩甲骨のスムーズな動きが必要になります。

両肘を曲げて方より上に上げる  
手は軽く握って鎖骨のあたりに置く



5秒かけて息を吐きながら両肘を  
ゆっくりと後ろに引く



肩甲骨を寄せたまま肘を下げ脱力  
これを5回繰り返す



### 長距離走後の疲れた足のメンテナンスにはこれもお勧め

#### ◆ふくらはぎのストレッチ

足を前後に開いて後ろ足の踵を床に着けたまま前足にゆっくりと体重をかけていきます。左右の足を入れ替えてやってみましょう



#### ◆股関節のストレッチ

両足の裏を合わせ、両膝を床に近づけるように開いていきます



#### ◆足の裏側のストレッチ

右脚を伸ばして座り左足の裏を右足の内ももに着けます  
骨盤をまっすぐに立てて右足の側に上体を倒します



# —保健室より保護者の皆様へ—

3学期が始まってからも、県内の各学校ではインフルエンザやコロナウイルス感染症の発生が後を絶たず、相変わらず不安定な日々が続いています。寒さはまだまだこれからが本番ですが、ロードレース大会、学年末考査、卒業式など大事な行事を控えていますので、手洗いうがいなどの生活習慣を怠らず、更なる感染症予防に努め、寒さに負けずに元気いっぱい波高生らしい充実した日々を過ごしてほしいと願います。

## かぜとインフルエンザ どう違う？

みなさんご存じ、この季節の私たちにとって大敵である「かぜ」と「インフルエンザ」。大まかな症状や予防方法は似ていますが、さまざまな違いがあります。2つを比較してみると…。



	かぜ 	インフルエンザ 
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる



また、インフルエンザは『学校において予防すべき感染症』として「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止扱いになることが学校保健安全法施行規則で定められています（※発症した日を0日目と数えます）。もちろん早めの受診と医師による診断は必須ですが、「ちょっと気になる」「何だかおかしい」といった初期症状の段階で自分の状態をきちんと把握することも大切です。自分のため（早期回復）そしてまわりの人のため（感染拡大防止）にも、知っておいてほしいと思います。

参考：東山書房 2024.1月号