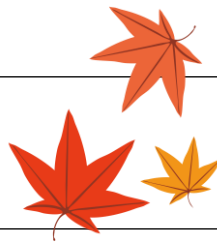


# ほけんだより

令和6年11月29日

豊玉高校保健室



一気に冬！免疫力を低下させない(冷え・乾燥を防ぐ)生活で感染症予防！

## 空気が乾燥しています。

冬になり湿度が低くなり、空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜のバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。

【室内の湿度】湿度は40～60%が理想。

室内に洗濯物を干す、**加湿器を使う**等で乾燥をふせぎましょう。

【唇や肌の潤い】潤いがなくカサカサすると、あかぎれやかゆみをおこします。

予防のためにも、乳液やクリーム等の**スキンケアで保湿**しましょう。

【体内の水分】水分不足にならないよう**水分補給**を。温かいものがおすすめ。



## 上手に温活！～からだの「冷え」を改善しよう～

体が冷えると頭痛や腹痛など体調不良につながります。冷えの改善ポイントを知っておきましょう。

### □ 3つの「首」を温める

首・手首・足首を冷やさないもの衣類がおすすめ。ボディウォーマー（腹巻）も効果的です。

※カイロを使う際は  
低温やけどに注意！

### □ 温かい飲み物でホッとする

体の中から温まると、内蔵の動きが活発になり、全身の血行も良くなります。また、体が温まると、心の緊張もとけて、ホッと一息つけますよ。  
緑茶、紅茶、ホットミルク、ココア、ゆず湯  
…あなたは何が好きですか？



### □ 朝食を しっかり摂る



### □ 体を動かす

ウォーキングや体操など軽い運動でも効果あり！

### □ お風呂にゆっくりつかる

湯船につかるとリラックスでき、温まった体温がだんだん下がっていくことで眠りやすくなります。  
ぐっすり眠るためには、寝たい時間の1～2時間前にぬるめのお湯（40℃くらい）にゆっくりつかるとういのですよ。



## 寒くても換気をしよう！

換気をしないと…

- ・集中力が低下する  
（二酸化炭素が増えると脳が酸素不足に）
- ・感染症が広がる  
（ウイルスが空気中に漂う）

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



掃除中も  
十分換気を！

風が入りにくいときは  
入口の窓は小さく開け、  
出口を全開にするとよい

# 感染症流行シーズンです。 感染対策の基本は「手洗い」と「咳エチケット」

## 風邪かな?と思ったら… 早く回復するためにできること

**水分補給** 脱水状態にならないよう意識的に水分をとりましょう。  
冷たい物より常温の物がおすすめです。

**栄養補給** 消化の良い物（うどんやおかゆ等）がおすすめです。  
のどが痛い時はゼリー等食べやすい物を。

**睡眠をとる** ゆっくり休むのが一番。休むことで免疫力（病原菌と戦う力）を高めることができます。



### 【インフルエンザの症状】

通常の風邪症状に加え、  
(↑頭痛・のど痛み・鼻水・下痢等)  
以下の**全身症状**が急激に発症します。

**強い寒気→急な発熱 (38.0℃以上)、**

### 【症状がでたら…】医療機関へ連絡後、受診しましょう

- 感染～発症の**潜伏期間は1～2日**。
- 感染時(発症1日前)～**発症後1週間程度、感染力があります**。
- **インフルエンザ検査は発症後12～48時間頃がベスト**。
- 抗インフルエンザウイルス薬の**48時間以内の服用**が有効。

## 正しい姿勢で疲れにくく

寒くなってくると、姿勢が丸くなりがちです。猫背になると背骨と筋肉のバランスが崩れ、疲れやすくなったり頭痛や目の疲れなどの不調につながります。

### 猫背による疲れの原因は、頭を支えられないこと。

人の頭の重さは体重の10%（体重60kgの人なら2Lペットボトル3本分）もあります。正しい姿勢では、背骨、首・肩・背中  
の筋肉でしっかり頭を支えています。が、猫背では頭が前に突き出す形となり、首と肩だけで頭を支えなければならず、肩がこるのです。

#### 猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする



## その不調…ウインター・ブルー（冬季うつ）かも!?

「ウインター・ブルー」とは、晩秋から冬にかけ、一般的  
なうつの症状（もの悲しい気分になり、楽しみだった活動も  
興味がわかず、無気力になる）に加え、過食や過眠の症状が  
みられるもので、女性や若い世代の人に比較的多いとされて  
います。右のような症状がいくつか当てはまる人は要注意。  
日照時間が長くなるにつれ（春になるにつれ）自然に良くなる  
ケースが多いですが、生活を見直すと予防や回復に効果があり  
ます。

#### 一般的なうつ病と共通の症状

- 気分が落ち込む
- ものごとを楽しめない
- イライラする
- やる気が出ない



- 食欲が止まらない  
(特に甘いものをよく食べるようになった)
- 睡眠時間が長くなった
- 体重が増えている



#### 冬季うつ特有の症状

#### 【効果的な対策】

- **自然光（太陽光）を浴びる。**
- **リズムの良い生活を心がける。**

