

保健だより12月

和歌山市立西脇中学校

12月になって、日を追うごとに寒さが増してきました。7日は『大雪』、22日は『冬至』で、こよみの文字も、冬らしさが現れていますね。

寒さとともに、気をつけなければならないのが、かぜ・インフルエンザの流行です。冬休みや年末年始は、人の多いところに出かける機会が増えますから、手洗い・うがいをこまめにしたり、必要に応じてマスクをつけたりして、かぜ予防を心がけましょう。

シーズン到来!?! かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ! 流行を阻止しよう!



【おうちの方へ】

インフルエンザは、ふつうの風邪と同じように、のどの痛みや鼻水、せきなどの症状が見られることもあります。感染力が強いので、まわりにインフルエンザの人がいるときには、体調の変化に注意し、『もしかしたらインフルエンザ?』と思ったときには、無理に登校させず、医師の診察を受けるようにしてください。

体温を上げて免疫力をアップしよう！

『ていたいおん低体温』という言葉聞いたことがありますか？低体温とは、体温の平均が36度に満たない人をいいます。低体温のひとつの原因として考えられるのが血行不良です。血行が悪くなると、頭痛や肩こり、内臓の働きが弱るなどの症状が出ます。また、体温が1度下がると、免疫力が30%も下がると言われています。免疫力の低下は感染症にもかかりやすくなります。そこで、体温アップの方法をお知らせしたいと思います。

◆食べ物で体温を上げる！

- 栄養バランスのよい食事で体温アップ！
- 温かい食事で体温アップ！
- しょうがを取り入れて体温アップ！（生しょうががおすすめです。）



◆運動で体温を上げる！

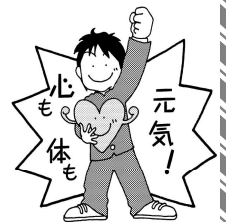
- 筋肉を動かすことで体温は40～80%アップします。
背中や太もも、お尻など、大きな筋肉を動かす運動をしよう。

◆お風呂で体温を上げる！

- お湯にゆっくりつかり、体のしんから温めて体温アップ！

◆衣服で体温を上げる！

- 首・手首・足首を温めると全身の血流がよくなり体温アップ！
- 肌着（シャツ）を着たり、重ね着をして体温アップ！



◆心をあたためて体温を上げる！

- 心と体はつながっています。あたたかい気持ちで体温アップ！

●ハンカチ・ティッシュ持っていますか？

これも大事なかぜ対策です！

うがい、手洗いは、かぜを防ぐために大切なことですね。でも、ちょっと待って！！うがいや手洗いの後、ぬれた手を制服でふいている人やパッと手を振って水滴を落とすだけの人をよく見かけます。せっかく、きれいに手を洗ったのですから、清潔なハンカチやタオルでふきとりましょう。

また、鼻水をかまずにすすっていたり、中着の袖口でふきとっている人もいます。鼻水には、かぜのウイルスがいっぱい！！いつもティッシュを持ち歩いて、鼻はこまめにかみ、鼻水が手についたときには、せっけんで手を洗いましょう。