



保健だより

2024年

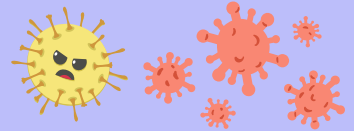
12

津幡高校保健室



今年も残りわずかとなり、冬休みもすぐそこですね。日ごとに寒さが増しているような気がしますが、皆さん、本格的な寒さへの備えはできていますか？寒さから体調を崩している生徒もチラホラ…。手洗い・うがい・換気・場面に応じたマスク着用などの感染予防をして、冬の感染症に備えましょう。

冬に感染症が流行するのはなぜ？

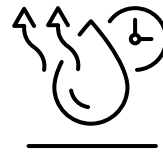


冬に近づくにつれて、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症が猛威をふるいます。どうして冬になると様々な感染症が流行するのでしょうか…？

それは、冬は**感染が成立しやすい状況**にあるからです。

原因① 乾燥

低い気温でウイルスの生存期間が長くなることに加えて、空気が乾燥している冬場は、ウイルスの水分が蒸発し、空気中に浮遊しやすくなります。

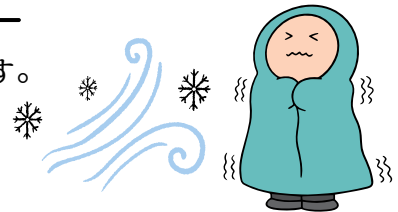


原因② 体温の低下

体温が1℃低下すると、免疫力が30%低下すると言われています。

気温の低下⇒体温の低下⇒免疫力の低下

が起き、感染しやすい状態になります。体を温めることが大切！



原因③ 水分摂取量の低下

水分摂取量の低下や乾燥により、気道の防御機能（病原体を体外へ排出する力）の働きが低下し、ウイルスの侵入が容易となります。



予防策

- こまめに換気をおこなう。
- 保温、保湿に努める。
- 水分摂取をこころがける。



湿度の目安

✕ 40%以下
ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40~60%
ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても快適！

▲ 60%以上
ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は18度以上が◎



※感染症の予防には、もちろん手洗い・うがい・咳エチケットなどの基本的な感染予防対策が基本ですが、加えて、免疫力を上げたり、環境をととのえたりすることも重要です。

もうすぐ冬休み

楽しむための合言葉

ふゆにまけない

ふくそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆっくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。



にっちゅうは外で運動しよう

寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



まずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。



けんこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



なんでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。



いつも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



冬休みは治療のチャンスです！



春の検診からすでに半年が過ぎました。受診勧告書もらったにもかかわらず、受診していない皆さん、大丈夫でしょうか？黒板が見えにくくなっていたり、むし歯が痛んで食事が進まなかったりしていませんか？生活に支障が出ていないか心配です…😞

冬休みこそ病院へ行くチャンスです！

視力の低下やむし歯がこれ以上悪化する前に受診しましょう。

特に3年生は卒業前の今がラストチャンス！医療費助成が出る市町に住んでいる皆さんは助成対象のうちに治療してしまいましょう。

冷えは万病のもと

温活のすすめ

食事

体を温める熱エネルギーの元は食事です。熱を生み出しやすいタンパク質（卵、肉、魚、大豆など）を意識して取り入れてみよう！朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

運動

熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。

入浴

38~40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。

服装

首、手首、足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。