

保健だより

平成30年1月25日
白銀の世界号
津幡高校保健室

インフルエンザ注意報 発令中！

年始早々、強烈な寒波の到来で大雪に見舞われました。まだまだ大雪のおそれが残っていますが、皆さんは元気で過ごせているでしょうか。足元が悪いため、登校中に転倒して保健室にやってくる人が増えています。十分気を付けてください。また、年明けからインフルエンザにかかる人も増え、県内でもインフルエンザ注意報が発令されました。病気に負けないように、予防を心がけて毎日過ごしてほしいものです。

かぜ・インフルエンザ

ウイルスにねらわれるのはこんな人！

- 夜ふかし大好き。睡眠が足りていない
- 食べもの好き嫌いが多い
- うがい・手洗いはしない
- 運動はあまりしない

今年は変？！
インフルエンザB型が早くも流行中。

例年、3月頃から増え始めるB型感染者が年末からたくさん出ています。熱があまり高くなかったり分かりにくいのでご注意を！

かぜを近づけない 7つの生活習慣



1 うがい・手洗い

正しいうがいや石けんを使った手洗いには、口や手からのウイルス侵入を防ぐ効果があります。

「ガラガラ」うがいが効果的

- 顔を上に向け、口を開けて。
- のどの奥に水が届くようなイメージで、10秒×3回。

2 栄養

のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスへの抵抗力を高めるため、バランスのよい食事が必要です。

かぜ予防に役立つ栄養素

- たんぱく質：基礎体力をつける。
- ビタミンA：粘膜を強くする。
- ビタミンC：抵抗力を高める。

3 睡眠・休養

睡眠不足や疲労は、体力低下を招き、かぜをひきやすく、悪化させやすい条件をつくります。

睡眠の効果

- 疲労回復：体の疲れをとり、働きを取り戻す。
- 免疫力アップ：睡眠中に出るホルモンが、細胞を修復し、免疫力を高める。

4 湿度の管理

鼻やのどの粘膜が乾燥すると、ウイルスや細菌から体を守る働きが低下します。

かぜ予防のために

- 湿度：50～60%を保つ。

暖房器具を使うと乾燥しやすいので、温湿度計を置いて、こまめにチェックしましょう。

5 衣服の調節

室内と戸外の気温差による、体への負担を少なくし、汗による体の冷えを防ぎます。

上着+小物で、こまめに調節

上着にマフラーや手袋などの小物を組み合わせ、体感温度をこまめに調節しましょう。

6 マスクの活用

のどや鼻の粘膜の乾燥を防いで、ウイルスの侵入から体を守る効果が期待できます。

正しいマスクのつけ方

- 鼻と口の両方を確実ににおおう。

あごが大きく出ている、鼻の部分にすき間があるのはNG。

7 適度な運動

かぜと戦うには、体力が必要。運動後は、体を冷やさず、汗の始末をきちんとしましょう。

有酸素運動が効果的

- 早足で歩く、軽いジョギング

体内をめぐる免疫細胞が増え、ウイルスや細菌の侵入に対する監視が強化される効果があります*。

できてますか？感染症予防の基本、正しい『手洗い』！

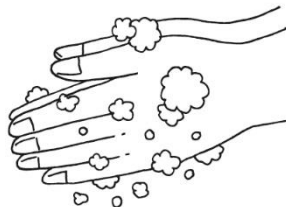
感染症が流行する時季…手洗い再チェック！

手洗いの方法・流れ (③・⑤・⑥・⑦は両方忘れずに)

①全体を軽く水で洗い流す



②石けんを手のひらにとり、よく泡立てる



③手の甲をもう一方の手で洗う



④両手を組み、指の間を洗う



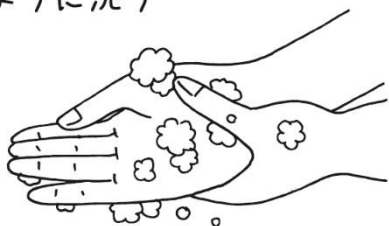
⑤親指をもう一方の手でねじるように洗う



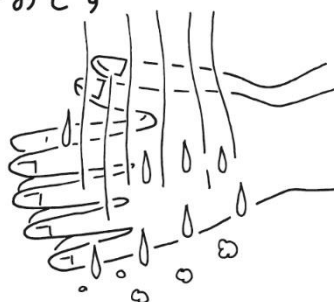
⑥指先をもう一方の手のひらに立てて洗う



⑦手首をもう一方の手でねじるように洗う



⑧流水で石けんの泡を確実に洗いおとす



⑨清潔なタオルやハンカチで水気をふき取る



※手をぬれたままにしていると菌やウイルスの付着、手あれの原因に！

※とくに、外出後・食事の前・トイレに行った後は必ず手洗いを！

