

# 保健だより

平成30年11月22日  
冬の気配号室  
津幡高校保健室

## 朝、布団から出るのが辛い季節になりました。

いろいろな行事が目白押しだった10月も過ぎ、2018年もあとひと月弱となりました。例年よりも寒くなるのが早い気がするのはいづれのことでしょうか。あのうだるような夏の暑さが懐かしい今日この頃です。年末にむけて気持ちが浮かれてしまうところですが、今一度気を引き締めて、毎日の勉学に取り組んでいきたいものです。もちろん健康管理も忘れないでくださいね。

### 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。

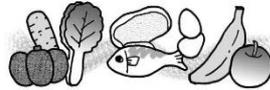
#### 「ガラガラ」うがいが効果的

- 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



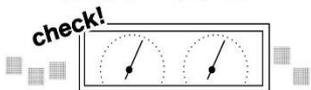
睡眠不足や疲労は、体力低下を招き、かぜをひきやすく、悪化させやすい条件をつくります。

#### 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。

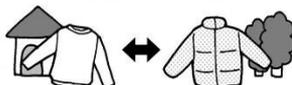
#### かぜ予防のために

- 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て、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、体を冷やさないよう、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\*。



※参考：「メディカル・トリビューン」2011年3月3日 (VOL.44 NO.9)

## インフルエンザの予防接種ははやめに受けよう



気温が下がり、空気が乾燥してくると流行りだすのが、「かぜ」や「インフルエンザ」。今年も嫌な季節がやってきました。皆さん、予防に向けて何か対策していますか？規則正しい生活と手洗い・うがいが感染症予防の基本ですが、集団での感染を防いでくれるカギが予防接種です。昨年度は数が不足してひと騒動あったインフルエンザワクチンですが、今年は供給量も安定して、接種できない事態はなさそうです。予防接種を検討している人は、今月中に打っておいたほうが良いですよ！

暖房が恋しい季節…自己防衛には「くび」がポイント?!

さむさをガードするポイント 3つの『くび』

☑ くび



☑ 手くび



☑ 足くび



3つの「くび」は皮膚が薄くすぐそばを通る血管が外気の影響を受けやすい部分。そのポイントをおおうことで、体温が奪われるのを防ぎ、暖かく過ごせます。くるぶしソックスのあなた、冬だけでも長めのくつ下履きませんか？

とても便利なカイロですが低温やけどにご注意を!! 使用後は燃えないゴミに出してね!

**貼るカイロを使うときは**

- 直接肌に貼らない
- 貼っている場所を圧迫しない
- 同じ所に長時間あてない
- コタツやストーブの近くで使わない
- 寝る時ははずす

しっかり手洗い。



体力つけよう。



楽しく運動♪

冬が来るよ

生活習慣を見直そう!

ストレス 寒さに負けるな!



夜ふかし NG



しっかり睡眠とろうね。

教室の空気を新鮮に!  
寒いけれども換気を心がけましょう!

