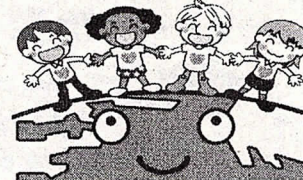


保健だより

令和3年12月3日発行
大島高校 保健室



12月10日は世界人権デー



今年は、どんな一年でしたか。昨年は我慢することも多い1年でしたが、今年は新型コロナウイルスの感染症予防対策をとりながら工夫してできた行事や部活動の大会も増え、日常を取り戻しつつありますね。

冬になるとウイルスは活発化し、体調を崩しやすくなります。体の冷えを予防し、手洗いとマスク着用を続けながら、元気に新年を迎えましょう。

❄️ 冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

冷えから起こる不調

① 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

② 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

③ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

④ 免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も...



冷え知らずを
めざそう!

4つの 冷え対策

1 適度な運動で 筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質を しっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。



3 冷えから体を守る 服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。



4 お風呂タイムで 冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

☆筋肉を鍛えることは、ロコモ予防にもなります☆

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする「運動器」が衰えて、立つ・歩くといった「運動能力」が低下している状態です。要介護や寝たきりの原因の4分の1は、ロコモに関係しています。新たな「国民病」と言われ、特に40歳以上の方は要注意です。

高校生の皆さんも、今から毎日の運動習慣を身につけ、ロコモを予防しましょう。



＜出席停止期間＞「学校保健安全法施行規則」で、下記のように定められています。
インフルエンザ

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

(ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません)

※発症後の経過日数について・・・発熱した翌日を1日目として数えます。

※診断を受けた病院で、「学校感染症出席停止届」に記入していただき、担任へ御提出ください。
(提出されないと出席停止扱いになりません)

※出席停止届は、大高ブログからもダウンロードできます。

ほけんだより 12月

生徒保健委員会
担当：1-1 信島 拓志
1-1 関 佳世
1-2 大司 陸斗
1-2 森 はるな

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3 時間	24 時間	48~72 時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす



エコ！ 3つのエコい作戦

冬に活動するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつわを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空気に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が！

胃に優しい食べ物はどっち？

クリスマスにお正月とイベントの多い時期。つい食べ過ぎていませんか？ 胃の調子がちょっと気になるときにおすすめの、消化にいい食べ物はどっちでしょう？



答えは大根・にんじん・ほうれん草。

ポイントは「食物繊維の量が少ないほう」です。

食物繊維は、腸内環境を整えたり便秘を改善してくれる大切な栄養素ですが、胃の中での滞在時間が長いので負担をかけてしまいます。胃の調子がよくないときは、できるだけ食物繊維の少ない食材でせわめく調理した料理を選んでみてくださいね。

脇で体温を測るのは、なぜ？



私たちの体温は皮膚に近いところほど低く周囲の気温に影響を受けます。反対に体の中心に近づくほど体温は高くて安定しています。これは脳や心臓などの大切な臓器を守るため。

たちが体調をくずしたときなどに知りたいのはこの中心に近いところの温度です。でも実際に体温計を入れて測ることはできません。

そこで、体の中心部に比較的近い脇・耳・口・直腸（肛門の入り口）の温度を測っているのです。

なみに日本では体温を脇で測ることが多いですが、海外には口や直腸で測るところもあります。直腸に入れる国では、自分専用の体温計を持っているそうですよ。

