

保健だより



令和5年12月1日(金)
正智深谷高校 保健室

12月に入り、今年もあとわずかになりました。1年の締めくくりとしてやり残したことはないですか？「部活や勉強で忙しい」「痛みはないから」…健康診断の結果、『受診のお知らせ』を受け取ったまま後回しにいませんか？年末年始は医療機関もお休みになりますが、時間のある時に受診しておきましょう。



寒い！

と来室する皆さん **温活** してみませんか？

この時期になると、「先生寒いです！」と保健室へ来室する人が居ます。冷えは万病の元とも言われ、体温が1℃下がると代謝が10%~20%悪くなり、免疫力は30%も低下します。免疫力が下がれば体は様々なウイルスの影響を受けやすくなり、病気のリスクが高まります。また代謝が落ちると、肥満やむくみ、便秘、肌荒れなどにつながります。身体を温めることは、体調が整うだけでなく、メンタルも安定します。

食事

体を温める食材を知っていますか？

- ・未精製の食材（黒糖・胚芽米など）
- ・冬が旬の食材や寒い地域でとれるもの（にんじん、れんこん、ごぼうなど）
- ・発酵食品（味噌、納豆など）
- ・その他（お肉や魚などのたんぱく質、ビタミンEが豊富なナッツ類やアボカド、ココアなど）



入浴

汗が出ると体温が1℃上がり、免疫力が5~6倍になると言われています。10分くらい心地よくつかって汗が出る“自分の適温”のお風呂で、体を芯から温めましょう。



運動

体から発生する熱の約60%が筋肉で作られます。起床時や就寝前に簡単な運動を取り入れて筋肉量をアップさせましょう。

「ながらスクワット」なら続けやすい！

テレビを見ながら、歯磨きをしながらスクワットをしてみましょう。すぐに体が温まります。ちょっとした時間にマメに行うことが冷え性改善の秘訣です。



服装

「寒い！」と保健室に来る生徒の様子を見ると、ほとんどの人が上着やセーターを着ていない、短い靴下をはくなど、「そりゃあ寒いでしょう」という印象です。こだわりやファッションだからと言いたいことはあると思いますが、防寒や保湿など、服には体を守る機能があります。上手に取り入れていきましょう。

3つの首を温めよう！

体の冷えや体調不良を感じたら、首・手首・足首の3つの首を意識して温めてみましょう。頭痛・生理痛の改善にもつながります。



色々な感染症が流行中です！



	インフルエンザ	感染性胃腸炎（ノロウイルス等）	咽頭結膜熱（アデノウイルス）
潜伏期間	1~5日	1~3日	5~7日
症状	高熱、倦怠感、食欲不振、咳、のどの痛み、頭痛等	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛等	高熱、頭痛、のどの痛み、目やに、目の充血、等
予防のポイント	手洗いうがい、咳エチケット	トイレの後や調理・食事の前はよく手を洗う	手洗いうがい、咳エチケット
効果のある消毒液	消毒用エタノール（アルコール消毒液）	次亜塩素酸Na（ハイター、ミルトン） ※消毒用エタノールは×	



インフルエンザやコロナウイルスだけでなく、溶連菌やアデノウイルス、胃腸炎も流行しています。手洗いうがい、マスクの着用などの基本的な感染予防をお願いします。