

ほけんだより

第 8 号
H28. 12. 20
東華中学校

今年もあとわずか・・・

今年も残り10日となりました。2016年は、みなさんにとって有意義な1年になりましたか。東華中学校では、30秒エクササイズや一品完食、プチメディアデーなどで運動・栄養・睡眠を意識した生活を送っているのので、昨年に比べて保健室来室者が減り、健康的に過ごせているようです。

最近の感染症の流行状況も、保健委員が10月から毎日「風邪の様子」のグラフを付けていますが、急激な増加は見られていません。この調子で、1月に受験を控えている3年生のために、学校全体で風邪の流行を予防していきましょう。

寒い冬 健康的に体温を上げよう！

体温は外気温の影響を受けるため、寒くなる秋冬は冷えが加速します。冷えると、体温が下がり全身の血流が悪くなり免疫力も低下してしまいます。血液の中に、免疫機能を持った白血球が存在し、その白血球が体の中をめぐることによって、体の中の異物を排除しているのです。つまり体温が下がると血流が悪くなり、体内に異物を発見しても、素早く駆除してくれる白血球を集めにくくなり、ウイルスや細菌に負けて発病しやすくなります。健康的に体温を上げていきましょう。



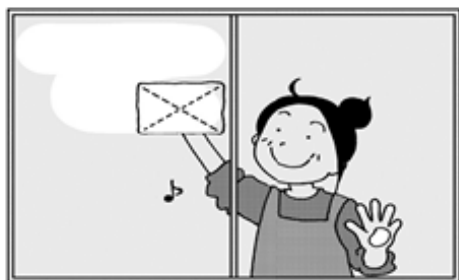
Good Morning!

体内時計をリセット！
活動モードに切り替え！

朝日をあびる！

寝ている間に下がった体温、
エネルギー充電でアップ！

朝食を食べる！



スポーツだけじゃない
お手伝いもオススメ！

体を動かす！

シャワーで済まらずに、
ぬるめの湯船にゆっくりつかろう！

湯船につかる！



寒いからといって、ポケットに手を入れていませんか



寒いと、ついついポケットに手を入れてしまいがちですが、転びかけたときにすぐに手が出せず、大きなケガになってしまうことがあります。更に一緒に背中も丸めてしまうので、姿勢が悪くなります。そうすると、背中や肩・首の筋肉の血流が悪くなり、肩こりや腰痛を引き起こすこともあります。そうならないために、ポケットから手を出して、背筋を伸ばして過ごすようにしましょう。

感染性胃腸炎警報

今年11月17日に宮城県より感染性胃腸炎警報が発令され、今も流行が続いています。感染性胃腸炎の流行は例年12～1月にピークを迎えますが、今年は例年より早く急速に拡大しております。今後も更に仙台市内において流行が拡大する恐れがあります。感染性胃腸炎の中でも感染力の強いノロウイルスが、増えています。感染経路を理解し、予防に努めましょう。

ノロウイルスの主な感染経路は？

汚染された二枚貝から



下水道などから海に流れて来たウイルスで汚染された二枚貝（カキなど）を、生や十分加熱せずに食べることで感染する。

感染した人の手を介して



調理する際に感染した人の手指等を介して食品がウイルスに汚染され、その食品を食べることで感染する。

感染した人の便や嘔吐物から

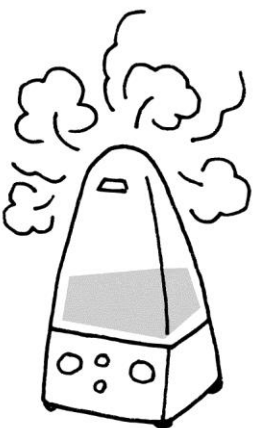


便や嘔吐物を処理する際に手指等を介してウイルスが口に入ったり、処理が不十分で乾燥し浮遊したウイルスを吸入したりすることで感染する。

日頃から抵抗力を高める生活習慣を心掛け、感染症予防の基本であるうがい・手洗いを十分に行いましょう。もしも、症状が現れたら無理をせず、早めに病院で診てもらいましょう。

冬も水分補給を！

冬は、寒さとともに空気が乾燥します。乾燥すると、風邪やインフルエンザなどの感染症の流行や お肌のトラブルが起きます。乾燥対策の基本としては、「加湿」がありますが、「水分補給」も必要です。夏のように汗のかく量や頻度が多くないので、身体から出て行く水分があまり感じられませんが、冬でも、空気の乾燥そして暖房の使用によって身体の水分量が少なくなりやすくなります。また寒いことで積極的に水分を補給しなくなってしまうことで、「脱水」が起きます。私たちの身体の水分量のうち4～5%が失われると、めまいや疲労感などの脱水症状が現れるので、夏同様、のどの乾きを感じる前に水分補給するように心掛けましょう。



⑧「加湿」するときは、室内を50～60%に保つようにしましょう。

