

ほけんだより 12月

令和6年12月10日
県立福崎高等学校
保健室

期末考査を終え、今年も残すところわずかとなりました。「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいっていたそうです。新年を迎える準備はできていますか？やり残していることはありませんか？早めに身の回りを整え、新しい一年を気持ちよくスタートしたいですね！

ウイルスはどこから来るの？

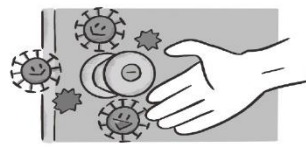
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの方が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

インフルエンザに注意！

▶ワクチン接種は済んでいますか？
発症する可能性を低減させる効果と発症した場合の重症化を予防する効果があります。

▶こまめに換気を！
常時換気設備や台所・洗面所の換気扇により、室温を大きく変動させることなく換気を行うことが可能です。

▶主な症状
38℃以上の熱、関節痛・筋肉痛、全身倦怠感、咳や鼻水、寒気

「冷えは万病のもと」…どうして？

▶免疫力が低下するから

体内に侵入したウイルスや細菌を撃退する免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えると風邪をひきやすくなります。



▶血流が悪くなるから

血液には体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。体が冷えて血流が滞ると、老廃物が溜まったり、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛」など様々な不調が現れます。



温活 4つのポイント

食事 熱エネルギーをチャージ

体を温める熱エネルギーの元は食事です。熱を生み出しやすいタンパク質を意識して取り入れて。朝ごはんも胃腸が働き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。



運動 熱エネルギーを生み出す

熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでもOK!



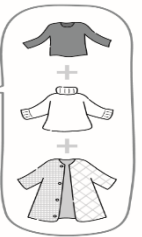
入浴 温かい血液が全身をめぐる

38~40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血液が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラクゼーション効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。



服装 冷気で体温を下げない

首・手首・足首は太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。重ね着をすると服の間に温かい空気の層ができ、保温効果UP!



キャンパスカウンセリング

12月の予定 11日(水)・18日(水)

申し込み希望者は
担任または保健室まで