

# 保健 12月号

## ジャーナル

兵庫高校保健委員会

12月16日 発行

最近 は 気温 も 低く、空気 も 乾燥 して  
いるので、風邪を引くリスクも高くなっ  
てきました。そこで、今回の保健ジャーナルの表面は  
意外と知らない 風邪予防 & 最速回復法！を  
裏面ではヒートショックについてご紹介し  
ます。

意外！ お医者さん も 実践 している

### 3つの風邪予防法

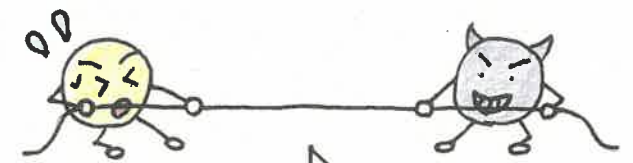
① ガムを口噛む (最近 は 砂糖 不使用 の もの も ある)  
・ 唾液 の 分泌 量 を 増やし、保湿 & 殺菌！

② 濡れた手でアルコール消毒をしない  
・ 手が濡れたままだと、アルコールの濃度が薄まり、  
殺菌効果が下がってしまう。

③ 鼻で呼吸する  
・ 鼻は超高性能の空気清浄器、加湿器、異物除去装置！



風邪症状は出させない  
最速回復法“3選”



① 初期症状アンテナを張る！



▷ 初期症状を敏感にキャッチし、風邪の  
悪化を防ぐ。

なるべく早く！

② 生活を風邪モードにChange！

▷ あたたかい服装、のどの保湿、水分を多くとる  
長時間睡眠など⇒風邪の悪化を防ぐ。

③ 院内感染を防ぐ！

▷ 滞在時間の短縮、1タッチ1消毒など

新型コロナウイルスもたいぶ収まり、油断しがちな  
この時期。健康的な生活を心がけ、  
風邪やコロナなんかに負けない体をつくりましょう！

# ヒートショックに注意

最近寒くなってきましたね。コロナウイルスの感染者数も減っていますが、油断できない状況です。そんな中みなさんにも気を付けてほしい。ヒートショックについてまとめてみました。ぜひ読んでみてください。

「ヒートショック」ってなに？

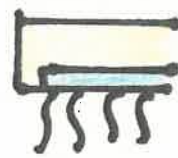
気温の上がり下がりにより血圧が変化して

心臓や血管に異常が起きること

ヒートショックが起こりやすいのは？

ヒートショックが起こりやすいのは **お風呂** です

暖かい部屋



寒い脱衣所



血圧安定

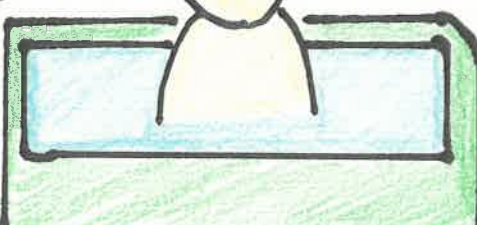
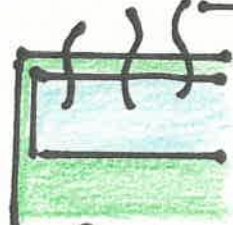
血管が縮み  
血圧上昇

浴室

血圧が  
さらに上昇

浴槽内

血管が  
広がり血圧低下



ヒートショックの対策  
以下にまとめました。



〜 ヒートショック対策2ヶ条 〜

1 脱衣所、浴室を温めるべし

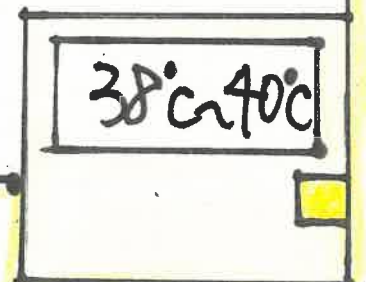
気温の上下もなるべく押さえるためにヒーターなどの暖房器具、浴室はシャワーで暖かい湯を流してから入浴

2 風呂の温度は低めにするべし

温度変化を  
小さく!!

41℃以上だと浴室での事故が増えると言われている

38℃〜40℃に設定した方がよい



まとめ

「ヒートショック」を聞けば高齢者が気を付けるべきこととは思っているかもしれませんが若者は全く無関係なうことはありません。実際浴槽内で若者が意識を失う事例も起こっています。「私には、僕には関係ないと思わず」上記の対策をしっかりとってください。

<https://www.maesho-c.co.jp>

<https://otakei.otakuma.net>