



笑顔、咲く

令和5年12月7日
藍川東中学校
ほけんだより



12月に入り、今年もあと少しですが、どんな1年でしたか。
11月は中間テスト、文化交流会があり、自分で頑張ったこと、仲間と一緒に取り組んだことが多くありました。
更に寒い日が続いていきます。体調管理をしっかりして元気に生活していきましょう。

寒暖差に注意しよう!

12月に入り、朝晩の冷え込みが強い日が増えてきていますが、日中は11月並みの暖かさまで気温が上がる日もあれば、1月のような真冬並みの寒さまで気温が下がる日もあります。こんな寒暖差の気候により、疲労やめまい、食欲不振などの体に不調を訴える「**寒暖差疲労**」が増えているようです。

原因：自律神経の乱れ

通常

交感神経と副交感神経

交感神経…体が活動的な時に働く

↑ ↓
バランスをとりながら生命活動をコントロールしている

副交感神経…体を休める時に働く



寒暖差

気温が高い時に体温を下げるために血流を活発にして発汗を促す



↑ ↓
体温を一定に保つために必要以上に、急激に自律神経の切り替えが活発になり、乱れてしまう

気温が低い時に体温を上げるために筋肉を収縮させて毛穴を閉じる

自律神経を整える予防法



①規則正しい生活

食事・睡眠・運動などの規則正しい生活を送りましょう。体によいとされることを決まった時間に適切な時間行い、体のリズムをつくることで自律神経を整えることができます。



②入浴する

ゆっくりお風呂に入ると全身の血行が良くなり、疲れをとることができます。また、副交感神経が働き、リラックスできます。少しぬるいと感じる温度で15分程度首までゆっくりつかりましょう。

③服装で調節する

寒い時は3つの首を温める

手首、首、足首は熱が逃げやすいため、小物を上手に使いましょう。



上手な重ね着

15~12℃ トレーナー、セーター重ね着

11~7℃ コート、ウィンドブレーカー

6℃以下マフラー、手袋、タイツなど小物

12月の保健目標 感染症を予防しよう インフルエンザとノロウイルスに注意!

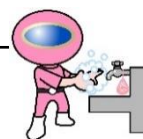
11月初旬、1週間当たりのインフルエンザの患者報告数が「1つの医療機関当たり30人」を超えたため、岐阜県にインフルエンザ警報が発表されています。また、11月に感染性胃腸炎が増加し、ノロウイルス注意報が発表されています。基本的な感染対策を引き続き行い、感染症対策に努めましょう。

ノロウイルスとは 症状

吐き気・嘔吐・下痢・腹痛などの症状が出現し、冬に流行する、感染力の強い食中毒の一種。少ない数のウイルスでも感染するため、感染力が非常に強い。

感染経路
飛沫感染… 適切に処理されなかったウイルスが空気中を漂い、口や鼻から吸い込んで体内に入る
接触感染… ウイルスがついた手から体内に入る

予防は手洗い! アルコール消毒は効果なし



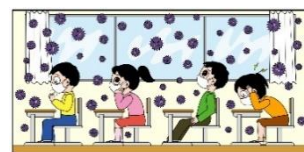
寒くなっても行いたい換気と手洗い

教室にいるとこもった空気の変化に気が付きにくいかもしれませんが、たくさんの方がいる教室などの場所は呼吸によって放出される二酸化炭素で汚れやすくなります。

空気の入替え、換気!

不十分な換気による 影響

二酸化炭素濃度が増えて、頭痛や気分が悪くなる→集中力が下がる
咳やくしゃみによってウイルスが空気中に漂う→感染症が広がる



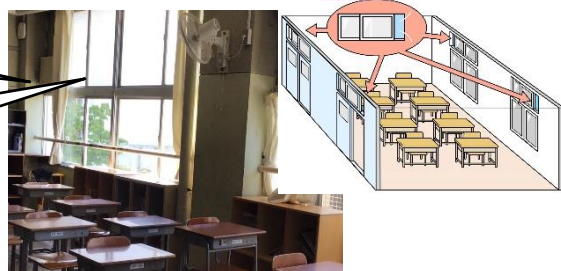
コツ①換気扇：常に回す

窓の換気だけでは循環が弱いため、回しましょう。

コツ③空気の通り道を作る

コツ②窓：すべての窓の上側いつも10cm開ける

10cm開けないと空気の循環が弱くなります。直接風が当たるのを防ぐために、上側を開けましょう。



病気予防の基本、手洗い!

石けんを使い、手のひら・手の甲・指の間・爪の間・親指・手首の6か所を意識して、20秒くらいかけて洗いましょう。特に手が汚れた後や、果物やパンなど、直接手で食べる前には意識して洗えるとよいですね。

