



西尾東高校  
H28. 12

## 冬の感染症対策！！



気温と湿度が下がる冬は、風邪やインフルエンザが流行し始めます。インフルエンザの流行期は12月～3月頃。「自分は大丈夫」と思っている、思わぬところから感染症は広まります。今年はインフルエンザだけでなく、マイコプラズマ肺炎も流行しているの、感染してしまわないように対策をしましょう！

### インフルエンザの特徴

発熱 頭痛 寒気



全身のだるさ

関節や筋肉の痛み



### かかりやすいのは…

睡眠不足が続いているとき

疲れが溜まっているとき

人混みに出かけたあと

空気が乾燥している場所



※心配な症状がある人は、登校する前に必ず熱を測りましょう。急に38度以上の高熱が出たり、インフルエンザの症状が現れている場合は、すぐに病院へ行きましょう。



## に かせ や インフルエンザ が流行する理由

冬になると、かせやインフルエンザのウイルスは、乾燥した空気中に舞い上がって活発に活動できます。これに対して人間は、のどや鼻の粘膜が乾燥して弱り、体温も低くなるため、抵抗力が下がってしまうのです。

### 今すぐできる！ 予防法

感染症予防の基本！簡単にできることから始めましょう！

- 換気 窓を閉め切ったままだと、教室内にインフルエンザのウイルスや細菌が蔓延します。
- 手洗い ウイルスのついた手で口や鼻を触ると体内に入ってしまうため、こまめな手洗いがいを。
- 加湿 室内が乾燥している場合は、濡らしたタオルを干したり、水を入れたコップを置くこと。
- 予防接種 効果が現れるまでに約2週間かかるため、早めに予防接種を受けましょう。
- 生活習慣 十分な睡眠と栄養のとれた食事、適度な運動など整った生活リズムで免疫力が上がります。

いよいよ冬本番の寒さがやってきました。みなさん、寒さ対策は万全ですか？自覚がなくても、誰にでも冷えの影響はあります。保健室に来室する生徒の中にも、面白い工夫をしている人がいたりします。まだ対策をしていない人は、周りを見渡してみてください。他の人のアイデアを参考にしたり、工夫して冬の寒さをのりきりましょう！



## ◇ 受験に向けて！ ～ 体の調子を整える ～

いまずく Check

### あなたの お腹 冷えていませんか？

冷たく感じたあなたは → 隠れ冷え性



冷え性と聞くと、手や足先が冷たいことを想像しがちですが、実は「お腹＝内蔵」にも冷えの影響があります。一度、自分のお腹を衣服の下から直接触ってみてください。一般的には、他の部位と同じくらい温かさのはずですが、冷たく感じるようでしたら要注意！！改善が必要です。他にも、普段の体温が35度台なら危険信号！理想的な体温は「36.5度」です。

## 冷え は 万病 のもと！？

私たちの体には、自然治癒力という能力が備わっており、体を常に健康な状態に保ったり、病的な状態を治そうとしてくれています。しかし、冷えがあると、自然治癒力に狂いが生じてしまい、病気になりやすい状態になってしまいます。病気にならないためにも、早めの冷え取りを心がけましょう！冷えをとることで体調が整い、疲れにくくなったり、よく眠れるようになり、「勉強に集中できる」「自然に肌がキレイになる」などの嬉しい効果を得られるかもしれません。



「冷たい」「痛い」などの不調は、体が出しているサインかもしれません。まずは、自分の体の声に耳を傾ける事が「健康」への第一歩！



## 家での勉強中にひと工夫

レッグウォーマーを履く

膝掛けを使う

足首を回す・ストレッチ

冷たい飲み物よりホットで

内臓温度を上げる事で基礎代謝が上がります。体の中から冷えがやわらきます。朝起きたら1番に体温に近い40～50度くらいのお湯を飲むと、体内の毒素を排出してくれます。

### ◇ ほっとひとやすみにハーブティーもおすすめ

• ローズヒップ

• レモンバーム

• カモミール

「ビタミンCの爆弾」  
免疫力UPによる、風邪や  
感染症を予防・健康促進

ほのかに甘いハーブで、  
レモンのような香りが  
前向きな気持ちにしてくれる

リンゴに似た香り  
リラックス効果があり、  
ストレス緩和にも効果的

