

スカッと



一宮北中学校 保健室
2019. 2. 1

インフルエンザ？花粉症？

1月中旬頃から宍粟市の小中学生はインフルエンザにたくさんの方がかかりました。本校では、インフルエンザにかかった人は少ないのですが、まだまだ油断できません。しっかりと予防を続けていきましょう。この時期は、インフルエンザだけではなく、風邪や花粉症の人も増えています。下の表を参考にしてみてくださいね。

●予防法●

- ・手洗い、うがいをこまめにしましょう
- ・睡眠、食事、適度な運動で免疫力を高めましょう
- ・人混みを避けましょう
- ・体調が悪いときは医療機関へ行きましょう
- ・マスクをつけましょう



●かぜ・インフルエンザ・花粉症のちがい●

	風 邪	インフルエンザ	花粉症
症 状	37～38℃未満の熱、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛みなど	38℃以上の高熱、関節が強く痛む、寒気がするなど	くしゃみ、さらさらした鼻水、目のかゆみや充血・なみだなど
予防法	手洗い、うがい、部屋の加湿、マスクなど		手洗い、うがい、マスク、メガネなど

あくまでも目安なので、気になったら医療機関へ行きましょう。

教室の換気できていますか

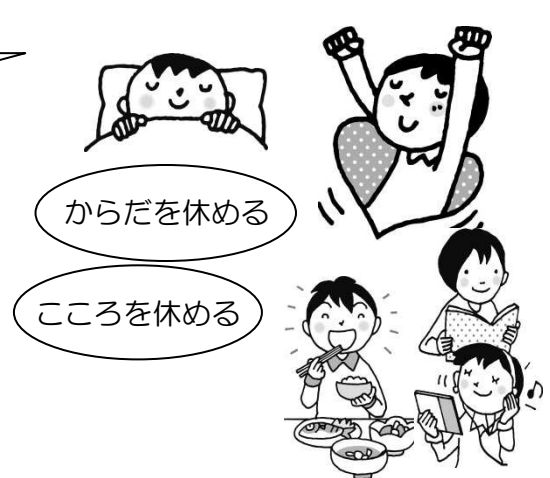
2月に教室の空気(CO₂)検査を実施します。換気扇を必ず使用し、窓も定期的に関開け空気を入れ換えをしましょう。CO₂の量が多いときは頭がぼんやりして、集中力は低下します。高すぎる室温は眠気を誘います。閉めきった部屋の中はウイルスや細菌でいっぱいですよ。気を付けて!!



疲れていませんか

疲れは、からだからのサインです。見逃さないようにしましょう。疲れの原因には、エネルギー不足、活動量が多い、睡眠不足、心配事、悩み人間関係や環境の変化、まわりに気がつかっているなどいろいろあります。

そんなときには・・・
 しっかり睡眠をとる
 ゆっくりお風呂にはいる
 バランスの良い食事をとる
 何もしない時間をつくる
 本を読んだり、音楽を聴いたりする
 からだを動かしてリフレッシュ



低体温について

体温が1℃あがるだけで、免疫力・基礎代謝・血の巡りが良くなります!!

日本人の平均体温は、およそ36.8℃です。しかし、最近は、36℃以下しかない「低体温」の人が増えていると言われています。

体温が下がると、栄養や酸素を運ぶ血液のめぐりが滞ります。すると、元気がなくなり、冷え性や便秘、肌荒れなどが起こります。体温が高い人に比べて、体温を保つためにエネルギーを使う必要がないため、代謝が落ちて太りやすくなることもあります。また、白血球のはたらきも低下するため、ウイルスや細菌から体を守るバリアが弱まり、病気にかかりやすくなります。

【体温が下がる原因】

- 食生活の乱れ：過激なダイエットや偏食、朝食を抜くなどして栄養が不足すると、体は熱をうまくつくり出すことができない
- 運動不足：熱を生み出す筋肉の減少
- ストレス：自律神経やホルモンのバランスが乱れ、血液のめぐりが悪くなる

【体温をあげるには...】

- ★朝食をきちんととろう：体温が上がり、体も頭もめざめます
- ★毎日30分ほど体を動かそう：筋肉を増やすために運動を習慣づける
- ★お風呂で体の芯までぽかぽかに：ぬるめのお湯に長めにつかってストレス解消

体のふしぎ...これらはなぜ起こる?

① せき、くしゃみ、鼻水が出るのは...

ウイルスやゴミ、ホコリなどが、のどや鼻から体の中まで入らないようにするために出ます。せきには「たん」を外に出すはたらきもあります。



② かぜをひくと熱が出るのは...

ウイルス（低い温度を好むものが多い）が体の中で増えるのをおさえます。また、血液の中にある白血球がウイルスをやっつける力を高めます。



生活習慣をととのえて、体を応援!

私たちの体がもっている、病気をふせぐためのさまざまなはたらき。これらがしっかり役目をはたすためには、ふだんから生活習慣（栄養・運動・睡眠）をととのえ、力を高めておくことが大切です。病気に負けないように、体を応援しましょう!