

か が や き

若草中学校ほけんだより No.9

令和4年12月5日発行 文責 谷島



12月保健目標：冬の健康に注意しよう

空気が冷たく、乾燥し、体に厳しい季節となりました。腹痛や頭痛を訴える生徒も多く目立ちます。生活リズムを整えるほか、冷えないように体を温めましょう。保温には3つの首（首・手首・足首）を温めることが重要です。

冬の感染症に気をつける！



冬に気をつけたい感染症の特徴をまとめてみました。症状など共通するものもあれば、特徴的なものもあります。比較して見てみましょう。感染症から身を守るにはどのような対策が必要なのでしょう？

	インフルエンザ A・B	新型コロナウイルス感染症	感染性胃腸炎（ノロウイルス）
潜伏期間	平均2日（1～4日）	1～12.5 日（多くは5～6 日）	12～48時間
感染経路	主に飛沫感染。 接触感染もある。	飛沫感染、接触感染。 エアロゾル感染。	飛沫感染、接触感染、経口感染。 ノロウイルスは貝などの食品を介しての感染もある。 ウイルスは便中や吐物に多量に含まれ、感染源となる。
症状	悪寒、頭痛、高熱（39～40℃）で発症。頭痛とともに咳、鼻汁で始まる場合もある。全身症状は、倦怠感、頭痛、腰痛、筋肉痛など。呼吸器症状は咽頭痛（のどの痛み）、咳、鼻汁、鼻づまりなど。	咳、咽頭痛（のどの痛み）、頭痛、発熱（38℃以上）、鼻汁。	嘔吐と下痢、腹痛が主症状。発熱することもある。多くは2～7日で治るが、脱水に対する予防や治療が最も大切。
予防方法	飛沫感染対策（マスク、手洗いなど）に加えて、インフルエンザワクチンの接種が有効。	飛沫感染対策（マスク、手洗いなど）やアルコール手指消毒剤を用いた手指消毒も有効。	ウイルスは便中に1ヶ月程度排出されることも稀ではないので、回復後も手洗い励行は重要。
特徴	突然の38℃を超える発熱や関節痛、全身の筋肉痛などが出る場合が多い。	発熱や咳などが無い場合（無症状）でも、感染している場合がある。体調不良の時は注意が必要。	アルコール消毒や、熱に対する抵抗力がある。感染力が非常に強く、一度かかっても何度も感染することがある。

今年は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が心配されています。それ以外にも気をつけたい感染症もあります。これからよりいっそう寒さが増していきませんが、体調を万全に整えるためにも、日頃から生活リズムを整えたり、感染症対策を忘れずに行っていききたいですね。登校前の家での健康観察も十分をお願いします。



（ さむ～い冬も体ぽかぽか ）

冷え知らずさんになるには

❄️ 冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

❄️ 思い当たることはありますか？

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。

冷えから起こる不調

❗ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

❗ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

❗ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

❗ 免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…



末端冷えタイプ

- ❖ 手足の先が冷える
- ❖ 10～20代の女性やダイエット中の女性に多い

原因

運動不足だったり食事の量が少なく、体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。



内臓冷えタイプ

- ❖ お腹に手を当てると冷たい
- ❖ お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。



下半身冷えタイプ

- ❖ 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。



全身冷えタイプ

- ❖ 手足だけでなく、体全体が冷える

原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状がつらいときは医療機関へ相談を。



冷え知らずをめざそう！

4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。



3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。



4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

冬休みは治療のチャンス

冬休みは、通院治療のチャンスです。健康診断の結果から、治療カードを受け取った人で、まだ治療ができていない人は、冬休みに受診しましょう。冬休み前にもう一度カードを配布します。もし治療が終わっている人がいましたら、養護教諭までお知らせください。また4月から健康診断がスタートしますが、それまでに治療を済ませておきましょう。