

新型コロナウイルスの感染者が少なくなり、この年末年始は久しぶりに帰省や旅行を考えているご家庭もあると思います。そんな中、「世界ではオミクロン株という変異種が猛烈な勢いで感染拡大していて、日本は外国人の新規入国を禁止するなど水際対策を徹底する」「日本入国者の検疫でオミクロン株が見つかった」等の心配なニュースが連日報道されています。少し前まで規制緩和や GO TO が話題になっていたのが、一転してしまいました。

オミクロン株については感染力が非常に強いとされていますが、「予防接種の効果があるのか?」「重症化しやすいのか?」等の詳しいことはまだあまりわかっていないようです。「オミクロン株が市中に広がるのは時間の問題」と言う専門家もおり、心配になっている人もいます。

しかし、「マスクや手洗い、換気、三密を避ける」等の対策を続けることが、感染や感染拡大を防ぐということは、今まで積み重なった経験からも明らかになっています。また、感染予防のガイドラインの変更もないので少しでも体調が悪いときは万が一のことを考えて学校や職場を休むということもまじまじと変わりなく続ける必要があります。

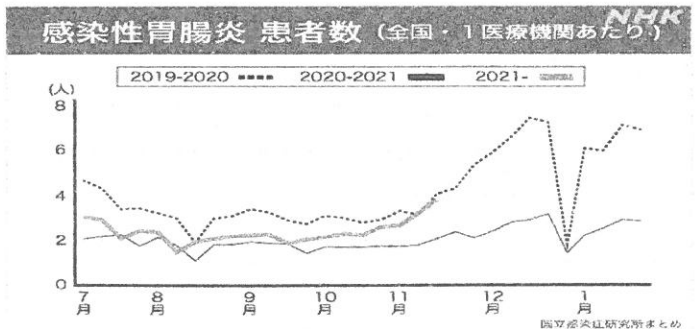
冬休みになると外出の機会も増えると思いますが、できるだけ不要な外出は避け、規則正しい生活を心がけ感染症予防に留意してください。

消毒を過信していませんか?

感染性胃腸炎に注意!

スーパーや公共施設など、今ではどこにでも入り口にアルコール消毒薬が設置されていて頻繁に手の消毒をするのが当たり前になっています。でも、「消毒したから良い」と手洗いがおろそかになっている人はいませんか? 風邪などの原因になるウイルスやインフルエンザ・コロナのウイルスにはアルコールは効果がありますが、感染性胃腸炎の原因になるノロウイルスにはアルコールは効きません。感染性胃腸炎が流行し始めているようなので注意してください。

アルコールと手洗い どちらが有効? NHK		
	アルコール	せっけん ハンドソープ
新型コロナ インフルエンザ	○ ウイルスが死滅	○
ノロウイルス ロタウイルス サボウイルス	× 効きにくい	○



水が冷たく手洗いも億劫になりがちです。新型コロナにも感染性胃腸炎にも予防に大切なのはしっかりと石鹸で手洗いを洗うことです。1年生のあるクラスでは授業と授業の間にも手を洗うことが習慣になっているようです。素晴らしい実践なので、ぜひ全校に広げたいですね。

新型コロナウイルスはどれくらい生きる?

新型ウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。べつは別の人の口や鼻から体の中に入ることも、でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。いろいろなところで、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中 3時間	ボール紙の表面 24時間	プラスチック・ステンレスの表面 48~72時間
------------	-----------------	----------------------------

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すぐ
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに!



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せんか?

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

❶ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

❷ 美容面

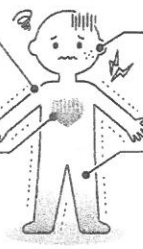
肌のくすみ、たるみ、かさつき

❸ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

❹ 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て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。

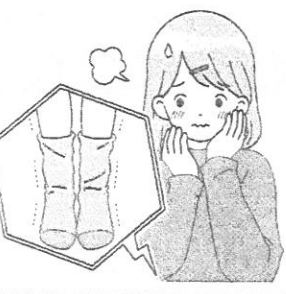


下半身冷えタイプ

❖ 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、症状が辛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」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

寒い季節の換気テクニック

寒

い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



短

時間、窓を全開にするよりも、一方の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



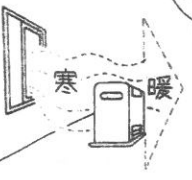
台

所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖

房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷たい空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防!)

