



令和6年12月2日
練馬区立大泉中学校
12月号 保健室

12月に入り、寒さが厳しくなってきましたね。「冷えは万病のもと」と言われるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。

冷えは万病のもと① 免疫力の低下

体には、体内に侵入した風邪のウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えると体がウイルスや細菌に負けてしまい、風邪をひきやすくなります。



冷えは万病のもと② 血流が悪くなる

体が冷えている時は血流が悪い状態。血液には、体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血液が滞ると、体内に老廃物がたまり、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調が現れます。



温活 4つのポイント

食事 熱エネルギーをチャージ



体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少ないと十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質（卵・肉・魚・大豆など）を意識して取り入れて。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

運動 熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。

入浴 温かい血液が全身をめぐる



熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38～40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。

服装 冷気で体温を下げない



首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締めつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがオススメです。

食事、運動、入浴、服装、4つのポイントを意識して生活してくださいね。元気に冬を乗り越えましょう！

インフルエンザ等の感染症が流行する時期です

寒さの厳しいこの時期から、空気が乾燥し、インフルエンザや風邪が流行します。

東京都でもすでにインフルエンザにより学級閉鎖などの措置をとっている小中学校も出てきているそうです。

【インフルエンザの症状】

- 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等の症状が比較的急速に現れる。
- あわせて、一般の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、咳などの症状もみられる。
- 高齢の方や免疫の低下している人は肺炎を伴う等、重症化することがある。

日本では、例年12月～3月が流行シーズンで、短期間で多くの人に感染が拡大していく特徴がある。

【インフルエンザと風邪の症状等の違い】

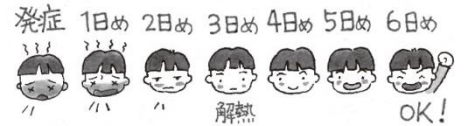
	インフルエンザ	風邪
症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、のどの痛み、咳、鼻水 など	のどの痛み、咳、鼻水、鼻づまり、くしゃみ 発熱（高熱でないこともある）
発症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感など全身症状	鼻、のどなど局所的

※最終的な診断は医療機関で行います。感染症の疑いがある場合は速やかに受診してください。

【出席停止期間】

学校での感染拡大防止のため出席停止期間が定められています。

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

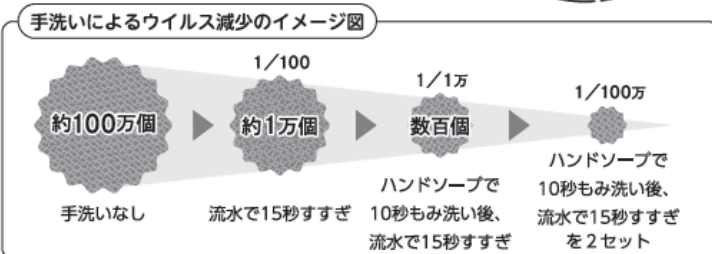


感染症の予防には、皆さんそれぞれの「かからない」「うつさない」という気持ちと、それを行動に移すことがとても大切です。正しい手洗いは感染症対策の基本です。外出後、トイレ後、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。水が冷たく手洗いがつらい季節ですが、自分と他人を思いやる気持ちを持って、行動してくださいね。

予防の基本は手洗い!

① 石けん&時間

石けんで時間をかけて手洗いをするので、手に付いた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP. 2020

② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

洗い残しやすい部分



咳エチケットを守ろう

- 咳やくしゃみをしている間はマスクをしましょう。
- 咳やくしゃみをする時はティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて、1メートル以上離れましょう。