

校長 遠藤 正樹

主任養護教諭 高氏 圭子

例年インフルエンザの流行は11月下旬～3月頃が中心となりますが、今シーズンは9月末ごろから流行が始まり、練馬区でも学級閉鎖や学年閉鎖が行われている学校があるようです。大二中でもインフルエンザの報告は既に何件か入っています。これからどんどん気温が下がり空気が乾燥するとインフルエンザだけでなく、様々な感染症が一気に広まる可能性がありますので、十分注意をしてください。

インフルエンザ等の感染症予防対策

1. 手洗い

必ずせっけんを使い 30 秒以上流水で手を洗うことが大事です。アルコール消毒は手を洗うことができない場面では有効ですが まずはしっかりと手洗いするのが基本です。

2. マスクの着用

人ごみや交通機関では予防のためにも効果的ですが、自身の体調が悪い時は人にうつさないためにつけるのがエチケットです。

3. 室内の換気

1 時間に 1 回、5 分程度の換気が目安です。

4. 加湿と適切な湿度管理

ウイルスは乾燥した環境で活発になります。湿度は50～60%を保ちましょう。

5. 十分な睡眠と栄養

免疫力を維持するためにも。バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。



気圧の変化と体調不良

最近では、気圧による体調不良発症のリスクを予報として伝える天気予報が増えています。気圧というのは空気の圧力のことです。「台風の気圧は〇ヘクトパスカル」「高気圧に覆われて天気が良い」など聞いたことがあると思います。気圧の影響がどのくらいあるかは、袋に入ったポテトチップスを持って高い山に登ってみるとよくわかります。高い山の上では気圧が下がり、外から押す力が弱まるためポテトチップスの袋は膨らみます。人間の身体は単純に膨らむ訳ではありませんが、同じように日々気圧の変化の影響を受けているのです。人間の体は受けている気圧と同じ力で身体の内側から押し返しており、身体の中から押し返す力をコントロールしているのが内耳という耳の奥の器官です。

気圧が下がると身体の外からの圧力が減り、血管が膨張します。自律神経がきちんと機能していると、交感神経が働いて血管を収縮させます。気圧が上がっているときは、副交感神経が働いて血管を膨張させます。

しかし、ストレスや生活の乱れによって自律神経が乱れると交感神経と副交感神経の切り替えがうまくいかず、様々な身体の不調につながります。気圧の変化によって起こる疾患は「気象病」と言われており、頭痛・肩こり・全身倦怠感・めまい・低血圧・不安感・アレルギー・関節痛・布団から起き上がれない等々です。

<<自律神経の乱れチェック>>あてはまる項目が多いほど、自律神経が乱れやすい傾向があり、気象病にかかりやすくなります。

乗り物酔いをしやすい	肩こりがある
季節の変わり目に体調を崩しやすい	新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる
暑い季節にはのぼせ、寒い季節には冷える	偏頭痛もち
雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい	几帳面な性格
最近身体を動かす機会が減っている	ストレスを感じやすい

<<気象病の予防と対処法>>

(耳回りの血流を良くする)

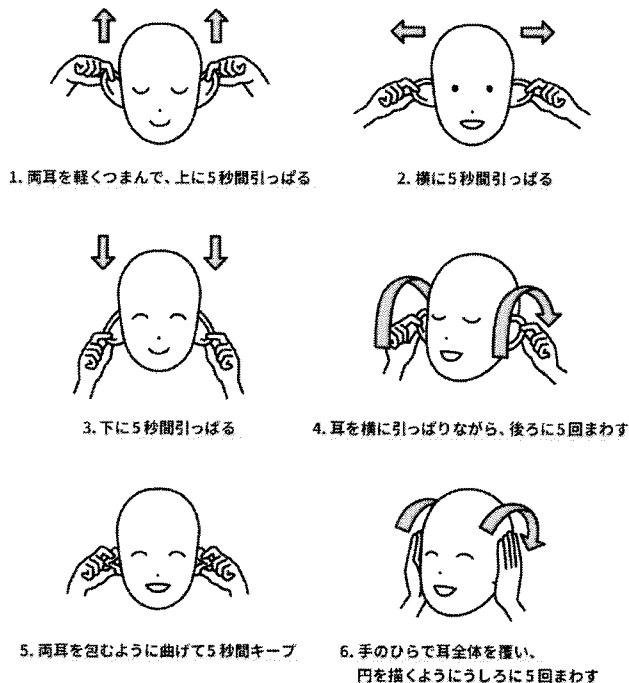
低気圧による体調不良には耳の奥の内耳が大きく関係します。耳の周囲の血流を良くすることで体調不良の予防効果が期待できます。

内耳の血流を促すのに効果的! 耳ストレッチ

※朝・昼・晩、1日3回行うのが目安ですが、まずは1回でもやってみましょう。

(生活リズムを整える)

十分な睡眠・疲れやストレスを溜めたままにしないことが大事です。また、シャワーだけでなくしっかりと湯船に浸かって入浴することも大切です。

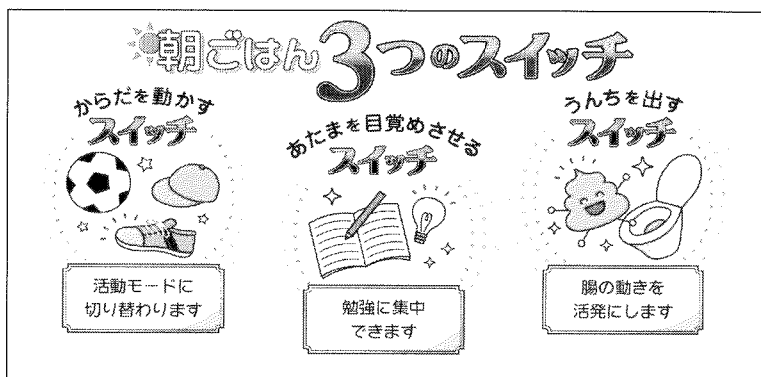


(朝食は必ず食べる)

1日3食を守ることが大切ですが、特に朝食は寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たすので欠かせないようにしましょう。

(ゆっくり長くできる運動をする)

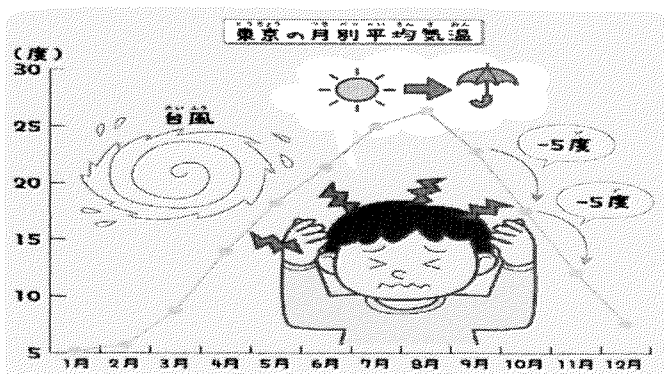
ウォーキングや軽めのランニング、水泳などゆっくり長くできる運動を取り入れましょう。特に水泳は自律神経の働きにより刺激を与えてくれます。水の中をゆっくり歩くだけでも効果があります。



(症状を予測し備える)

どんなタイミングで症状が悪化するかを知ることにより、むやみに不安にならず体調の変化に対する心構えができ、ゆっくりと身体を休めて体調を整えることができます。改善の努力をしても日常生活に支障がある場合は、我慢せずにかかりつけのお医者さんに相談しましょう。

10、11月は気圧の変化が一番大きい



冬の気象病は温めて改善する

お風呂に浸かる

睡眠前に毎晩ぬるめのお湯(40℃前後)に10~15分ほど浸かる



首を温める

手首・足首・胸首は動脈が体表近くを流れているため冷やさないようにする

