

はげんだより



あやまちゅうがっこうほけんしつ 阿山中学校保健室 2024年度 第10号



生活リズムを整え 元気に過ごそう

いよいよ冬の寒さを感じるようになってきました。朝晩は気温が一桁になるような日もあり、かなり冷え込んできています。これからさらに気温が低くなっていくと、インフルエンザなどの感染症が流行する可能性があります。手洗い・うがいを行い、マスクなども使ってしっかり予防しましょう。かぜ予防には体が健康であることも重要です。十分な睡眠や食事をとって規則正しい生活ができているか見直してみましょう。

インフルエンザ

【保護者の方へ】

インフルエンザの出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまでと定められています。

抗ウイルス薬を服用することによって、感染力が残った状態であっても、熱が早く下がる場合があります。「もう元気なのに…」と思われることもあるかと思いますが、集団での流行拡大を防ぐために必要な措置ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

また、病院でインフルエンザと診断された場合は学校までお知らせください。

出席停止期間の

ご確認を!!

インフルエンザ いつから登校していいの? 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後
2日
が経過している

+

発症後
5日
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



“冷え”は万病のもと？

寒い冬、体の冷えに悩んでいる人も多いかもしれません。冷えの主な原因は血行不良です。食生活や運動習慣を変えることで改善できる部分もあります。毎日の過ごし方を見直してみましょう。

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

運動不足だったり、食事の量が少ないと体は十分に熱を作りだせず、体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足の先などが冷えてしまいます。



内臓冷えタイプ

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部にうまく血液を集められず、内臓が冷えてお腹を下しやすくなったりします。冷たい飲み物などをとることが多い人にもよく起こります。



下半身冷えタイプ

座りっぱなしの生活などが原因で、下半身の血流が悪くなり、お尻や太腿、ふくらはぎなどの筋肉にコリができることで起こります。



全身冷えタイプ

ストレスや不規則な生活を送ることによって基礎代謝が落ちることが原因と言われています。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるため、症状が酷いときは医療機関へ。



4つの冷え対策

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なります。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。

冷えから体を守る服装選び

血流が妨げられると冷えの原因になります。タイトな服やきつい靴は避けましょう。「おしゃれは我慢」の薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく過ごしましょう。

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。



お風呂で冷えにくい体に

湯船につかってしっかりと体を温めたあと、ぬるめのお湯や水を手足にかけると、お風呂からあがったあとも体が冷えにくくなります。

