

保健だより No. 8

令和3年12月3日
岡山市立芳泉中学校 保健室



今年も、新型コロナウイルス感染症の影響で、楽しみにしていた行事が延期・中止・変更されることが多くありましたね。作家で僧侶の瀬戸内寂聴さんは、「生きていたら、良いことや悪いことが、代わり番こに来る。どん底に落ちたら上がるしかない。」という言葉を残されました。来年も、一人一人の予防が、自分や周りの人たちみんなを助ける一年となりますように。



今シーズンのインフルエンザはどうなる…！？

インフルエンザは、毎年冬に流行する感染症の一つです。しかし、昨シーズンはインフルエンザが流行することはありませんでした。芳泉中でも、かかった人はいませんでした。では、今シーズンはどうなるのか…？ 日本感染症学会は、今シーズンのインフルエンザの流行について、「大きな流行を起こす可能性もある」と予測しています。新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザにもかからないようにするために、基本的な感染症対策を引き続き行い、元気に冬を過ごしましょう。

自分にできる感染症対策を続けていくことが大切

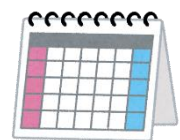
- 毎朝、体温測定と健康チェック（発熱、咳など）を行い、健康観察記録表に記入する。
- 手洗いは、30秒程度かけ、石けんを使って丁寧に行う。
- マスクを着用する。（予備のマスクをカバンに入れておく。）
- ソーシャルディスタンスを確保する。
- 寒くても換気をこまめに行う。（対角線上に窓を開けると効果的。）



インフルエンザワクチン(予防接種)について

効果について

インフルエンザワクチンには、感染後に発症する可能性を減らす効果と発症した場合の重症化を防ぐ効果があります。感染する可能性をゼロにするわけではないので、気を抜かず感染対策を続けていきましょう。



予約はお早めに

インフルエンザワクチンの接種を希望する場合は、新型コロナウイルスワクチンと同時期に接種するができないため、早めに医療機関での予約を取ることをお勧めします。原則として、互いに、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。





寒い冬を乗り切るために 「冷え対策」始めませんか？

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招くと言われていています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方が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。



冷えから起こる不調はこんなにたくさん！

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…

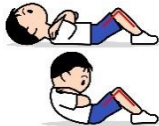


今日からできる！ 四つの冷え対策

運動

適度な運動で筋肉を鍛える

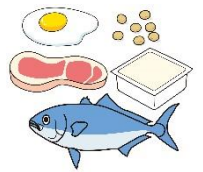
体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流が良くなり、熱量がアップします。



食事

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変わりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。



服装

三つの首を温める

首・手首・足首の三つの首を温めると、体全体が温まりやすくなります。また、そでや首元が閉じたものを着ると、温かい空気を外に逃がしません。



入浴

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る」。これを繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

