

# ほけんだより 11月号 🛒



平成 26 年 11 月 17 日 広島市立祇園中学校 保健室

朝夕はめっきり冷え込み、秋の深まりが感じられるようになり ました。これからの季節、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎 などが流行し始めます。予防として、正しい生活習慣を身につけ ること、こまめに手洗いうがいをするようにしましょう。



自分でも気付かないうちにストレスをためていませんか。体も心も元気 が出ないときは、休養をとったり、体を動かしたり、音楽を聴いたり、感 情を出したり、自分にあった方法で、うまくストレスと付き合いましょう。 下の項目がたくさん当てはまるほどストレスがたまっているかも。

### ストレスチェックしてみよう

口寝つきが悪い 口ぐっすり眠れない

- 口気分が沈みがち
- 口食欲がない
- 口好きな食べものをおいしいと感じない
- 口ささいなことでイライラする
- 口物事に集中できない



# かぜを 近づけない の 生活習慣

### うがい・手洗い





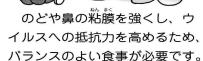
正しいうがいや石けんを使った 手洗いには、ロや手からのウイル ス侵入を防ぐ効果があります。

### 「ガラガラ」うがいが効果的

- ●顔を上に向け、口 を開けて。
- ●のどの奥に水が届 くようなイメージ で、10秒×3回。



栄養



### かぜ予防に役立つ栄養素

- ●たんぱく質:基礎体力をつける。
- ●ビタミンA:粘膜を強くする。
- ●ビタミンC:抵抗力を高める。



# 睡眠・休養



睡眠不足や疲労は、体力低下 を招き、かぜをひきやすく、悪 化させやすい条件をつくります。

### 睡眠の効果 ●疲労回復:

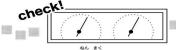


体の疲れをとり、働きを取り戻す。

●免疫力アップ:

睡眠中に出るホルモンが、細胞を 修復し、免疫力を高める。

# 湿度の管理



鼻やのどの<br />
粘膜が<br />
乾燥すると、 ウイルスや細菌から体を守る働 きが低下します。

### かぜ予防のために

●湿度:50~60%を保つ。 暖房器具を使うと乾燥しやすい

ので、温湿度計を置 いて、こまめにチェ ックしましょう。



5

## 衣服の調節



室内と戸外の気温差による、 体への負担を少なくし、汗によ る体の冷えを防ぎます。

### 上着+小物で、こまめに調節

上着にマフラー や手袋などの小物 を組み合わせて、 体感温度をこまめ に調節しましょう。



# 6

# マスクの活用



のどや鼻の粘膜の乾燥を防い で、ウイルスの侵入から体を守 る効果が期待できます。

### 正しいマスクのつけ方

●鼻と口の両方を確実におおう。

あごが大きく 出ていたり、鼻 の部分にすき間 があるのはNG。



# 適度な運動



かぜと戦うには、体力が必要。 運動後は、体を冷やさないよう、 汗の始末をきちんとしましょう。

#### 有酸素運動が効果的

●早足で歩く、軽いジョギング 体内をめぐる免疫細胞が増え、 ウイルスや細菌の侵入

に対する監視が強化さ れる効果があります\*。



# インフルエンザの予防接種

そろそろインフルエンザが流行し始 め、1月下旬から2月中旬頃にかけて ピークを迎えます。

インフルエンザの予防には、予防接 種が有効です。予防接種は、必ず感染 を防ぐわけではありませんが、 症状が 軽くすむという利点もあります。

接種後、約2週間で効果があらわれ、 効果は約4~5ヶ月続きます。流行期 から考えて、11月から遅くとも12月 中旬までには予防接種をすませておく と良いでしょう。

とくに、3年生のみなさんは、受験 対策として予防接種を受けることをお 勧めします。



※参考: 「メディカル・トリビューン」2011年3月3日 (VOL.44 NO.9)