



ほけんだより 11月

大阪府立大手前高等学校
平成 27 年 11 月 24 日 No.7



晴天の続いた秋の初めは日中、汗ばむ陽気でしたが、季節は確実に移ろい、雨が多くなるとともに秋も深まり、朝晩だけでなく日中も寒さを感じる日が増えてきました。今週からは室温が 16 度を下回る寒い日には暖房機器を使用することができるようになりました。

これからの季節は空気が乾燥します。インフルエンザや風邪の予防のために、暖房機器を使用するときには、

一緒に加湿器も作動させてください。但し、加湿器の手入れがなされていないと、逆にばい菌を撒き散らすことにつながりますので、水は毎日入れ替えて、中の水受けを清潔に保つようにしてください。それと同時に、休み時間には教室の窓を開けて新鮮な空気を入れて、教室内の換気を心がけるようにしてくださいね。

また、毎年「暖房のスイッチを入れたのに冷たい風しか出てこない」「部屋の温度が上がらない」といった声を聞きますが、暖房の設定温度は 18 度になっていますので、場合によっては風が冷たく感じたり、部屋全体が暖かにならないように感じたりすることがあるかと思えます。設定温度は集中管理されており、各教室で温度設定を変えることができませんので、あまりに教室が寒いときには担任の先生を通して、保健室または事務室に申し出るようにしてください。教室の温度設定ボタンをむやみに触ると暖房から送風に切り替わり、冷たい風が出ることとなりますので、温度設定ボタンには決して触れないでくださいね。



寒い寒いと背中を丸めてポケットに手を突っ込んでいるとかっこ悪いよ！
しっかりと防寒対策をして、颯爽と歩こうね！（大手前生は「英姿颯爽」！）



うまく使って、
効果的に
寒さ対策を！

そろそろ本気で風邪・インフルエンザ対策！

本格的な寒さとともに、風邪・インフルエンザの流行が始まります。本格的に流行する前にしっかりと対策を立てておきましょう。

① 風邪とインフルエンザ、どう違うの？

風邪は、様々なウイルスによって起こる上気道炎の総称です。原因となるウイルスにはアデノウイルスやライノウイルス、RSウイルスなど様々で、複数のウイルスに同時に感染する場合があります。主な症状はのどの痛み、鼻汁、咳、くしゃみなどで一般的に症状は軽いことが多く、発熱してもインフルエンザほど高い熱が出ることはありません。通常は数日～1 週間程度で治ります。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起こります。インフルエンザウイルスは遺伝子の変異を起こしやすく、違った型のウイルスが毎年のように流行します。インフルエンザにかかると 1～2 日の潜伏期間を経て、突然、悪寒、38 度以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が現れます。気管支炎や肺炎などの合併症を引き起こすこともあり、特に小さな子どもや高齢者では注意が必要です。

② 風邪・インフルエンザの予防

インフルエンザの予防としては予防接種が効果的です。予防接種をしても 100% 感染を防ぐことはできませんが、症状が軽くすんだり、合併症のリスクを減らすことができます。

また、風邪やインフルエンザの予防には手洗いがとても効果的です。帰宅後だけでなく、食事の前やトイレのあとなど、石鹸を使って丁寧に手洗いしましょう。

大手前生も使っている人が多いですが、外出時のマスクは冷たく乾燥した空気からのどを守り、感染予防に役立ちます。但し、同じマスクを長時間使用しないで、毎日新しいものを使うようにしてください。汚れて交換したい時のために予備のマスクをかばんに入れておくこともお忘れなく！

③ 残念！かかってしまったときは？

風邪に効く特効薬はありません。あたたかくして、しっかりと休養を取って、自然治癒力を高めましょう。食欲があるときには温かい消化のよいものを摂ってください。また、食欲があまりないときも、身体が脱水状態に陥らないように水分補給（温めたスポーツドリンクなど）を心がけてくださいね。

インフルエンザが疑われる場合は、抗インフルエンザ薬が効果的です。この薬は早期に（発病後 48 時間以内）服用することが望ましいため、早めに受診するようにしてください。インフルエンザに感染すると高熱が出るのが特徴です。発熱時には脱水症状を起こしやすいので、水やお茶、スポーツドリンクなどこまめに水分補給してください。目安は 1 日にコップ 12 杯以上です。また、熱の高いときは濡らしたタオルや氷枕などで首や脇の下、足のつけ根など太い血管が通っているところを冷やしましょう。解熱剤を勝手に飲むことは命に関わる病気を引き起こす可能性がありますので、必ず医師の指示の下で服薬するようにしてください。

インフルエンザにかかった場合は出席停止が法律で定められています。「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」または「医師の許可が出るまで」は、登校できません。周りにいる友だちや先生にうつさないためにも、定められた期間は自宅で安静にしてくださいね。そして再登校の際には「学校感染症等に係る登校に関する意見書」（学校の HP からダウンロードできます）を担任の先生に提出してください。



低体温ではありませんか？

人間はふだん36～37℃くらいの体温を保つようになっています。

↑ **体温が上がると**
汗をかいて **熱を逃がす**!!!

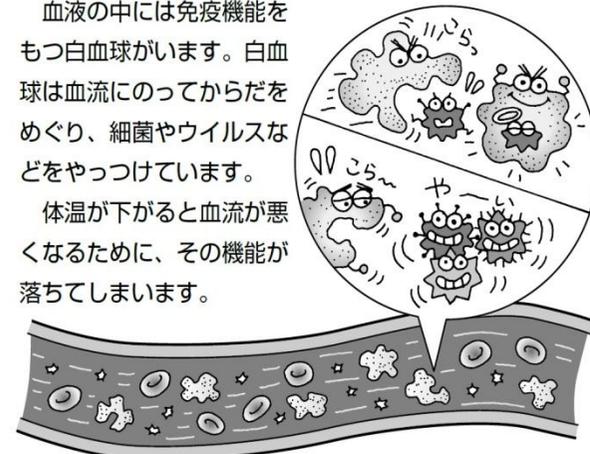
↓ **体温が下がると**
筋肉を震わせて **熱をつくる**

普通の体温が35℃台になると、免疫力が下がってカゼなどをひきやすくなります

低体温だと免疫力が下がるわけ

血液の中には免疫機能をもつ白血球がいます。白血球は血流ののってからだをめぐり、細菌やウイルスなどをやっつけています。

体温が下がると血流が悪くなるために、その機能が落ちてしまいます。



冬に備えて体温をキープしよう

低体温を改善するためには	からだを冷やす食べ物をとりすぎない	夏にエアコンを使いすぎない
バランスのよい食事を心がける	適度な運動をする	ストレスをためない
無理なダイエットをしない	湯ぶねにゆっくりつかる	薄着をしない

体温の正しい測り方を知ってる？

- ワキの汗をふく
- ワキのくぼみの中央に体温計の先をあてる
- 体温計は、下から上に向けて押し上げる
- ワキをしっかりと閉じてヒジをわき腹につける

動物の体温って、どれくらい？

動物には変温動物と恒温動物がいます

変温動物 は気温や水温にあわせて体温が変化する
爬虫類・両生類・魚類

恒温動物 は自力で体温を安定させて保つ
哺乳類・鳥類

動物の平均体温は

- にわとり 42℃
- うさぎ 39.5℃
- 豚・山羊・羊 39℃
- 牛・犬・猫 38.5℃
- 馬 37.5℃

『キッズページ』（北陸農政局）<http://www.maff.go.jp>をもとに作成

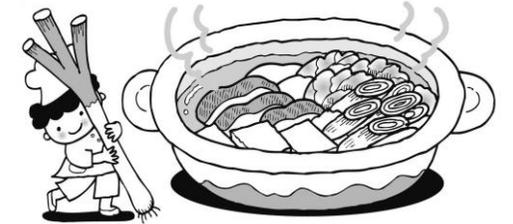
食事の力で免疫力アップ↑↑

寒い時期、身体の冷えを外側から温めるだけでは十分とはいえません。身体の内側からもあたためることが必要です。そのために大切なのが食事です。食事を見直すことで、体温を上昇させて、免疫力を上げ、風邪やインフルエンザに負けない身体を作りましょう。

免疫力の要は良質の蛋白質です。私たちの体内でウイルスや細菌など外界から侵入する異物を撃退する戦闘部隊の白血球やリンパ球、顆粒球などの免疫細胞の主成分は蛋白質です。従って蛋白質が足りないと自ずと免疫力は低下します。免疫細胞が元気で活躍するためには、ビタミンとミネラルも必要です。蛋白質の代謝を促すとともに、活性酸素から細胞膜を守ります。

特に免疫力アップに役立つのは抗酸化作用のあるビタミンC、E、カロチン、セレン、亜鉛、クロムです。良質の蛋白質は、肉や魚、豆腐などの大豆製品などに多く含まれています。また、亜鉛やセレンは貝類に多く含まれており、特に今が旬の「牡蠣」には亜鉛が多く含まれます。また、みかんやゆずなどの柑橘類にはビタミンCが多く含まれています。これらの食品と一緒に摂れる「鍋料理」は冬におすすめの調理法です。

また、大根やジャガイモ、レンコンなどの根菜類や生姜やねぎなどの薬味は身体を温める作用があります。毎日の食事にお味噌汁やスープなどにして取り入れると効果的です。この冬は朝ごはんに温かいお味噌汁やスープを取って、身体の内側から温めて一日をスタートさせてみてはいかがでしょうか？



アロマ&ハーブで風邪・インフルエンザ対策！



古来、香りのある植物は薬として利用されてきましたが、近代医学の発達とともに芳香植物を薬として利用することは廃れていきました。しかし近年、脳科学の発達とともに香りの心身に対する効果のメカニズムが解明されつつあり、芳香植物を使った療法が再び注目されています。昔の人が利用してきた香りのパワーを私たちも上手に用いてみませんか？

精油のおすすめはティートリー。ティートリーはオーストラリア原産の常緑樹で、多様な微生物に対する殺菌作用を有し、インフルエンザウイルスに対しても有効性が高く、抗炎症作用が強く、その上安全性が高いので、とても使いやすい精油のひとつです。風邪やインフルエンザの予防には部屋に香りを漂わせる芳香浴がおすすめです。風邪の初期には使い捨てマスクを精油を染みこませたコットンとともにジップロックに入れて、マスクに香りを移して使用すると、のどやはなの炎症を抑えて、免疫力を上げるのに役立ちます。

寒い時期は温かい飲み物が欲しくなりますが、コーヒーや緑茶は身体を冷やす働きが強く、あまりおすすめできません。そんなときにはハーブティーはいかがでしょうか？エキナセアやエルダーフラワーは風邪やインフルエンザなどの感染症の予防に効果的です。また、ゆずやしょうがなど私たちに馴染み深い和ハーブで作ったホットドリンクも身体を温め、血行を促進し、免疫力を上げてくれるのでおすすめです。

