

# 保健だより

平成29年11月17日  
中野区立第七中学校  
保健室

朝夕肌寒く感じる季節になりました。気を付けているつもりでも、熱がでたり、のどが痛くなったり、体調を崩しやすいです。また、都内でもインフルエンザの患者が増えている地域がありますので注意してください。

## 少しでも暖かく・温活のススメ

「温活」とは、体を外側だけでなく内側からも温めて冷えを予防・改善することを中心に、自分の体への意識を高め、症状・不調から身を守る活動のことです。体の冷えはさまざまなトラブルの原因になります。

- 血行不良・・・手や足（特に末端）の冷え、むくみ、肌荒れ
- 代謝低下・・・全体的な体のだるさや不調、生活習慣病
- 免疫力低下・・・かぜ、インフルエンザなどの感染症、アレルギー
- 体が縮こまる・・・肩や首のこり、頭痛、疲れやすさ



では、これらを改善するには？マフラーや手袋、カイロ、湯たんぽ等を使って外から温めることはもちろん、こんな方法で体の中からも温めましょう。

- ◎食事・・・人参、ごぼう、大根などの根菜は体を温める効果があります。
- ◎運動・・・体を動かして筋肉を使うと、体内で熱が産生されます。
- ◎入浴・・・シャワーのみではなく、ぬるめのお風呂に入りましょう。



### 健康クイズ

Q1 スマホやパソコンを使っている時は、まばたきの回数が減ることがある。

- ①はい ②いいえ

A ①はい: ジョットとスマホやパソコンの画面を見続けていると、まばたきが減ることがあります。まばたきが少ないと、目の表面を流れる涙も少なくなり「ドライアイ」になりやすくなります。使う時は意識してまばたきをし、こまめに目を休ませるようにしましょう。

## うがい、手洗いは、感染症予防の基本です

冬になると、かぜやインフルエンザが流行します。また、感染性胃腸炎（ノロウイルス）の流行も心配です。感染症予防の基本は、うがいと手洗いです。

## ハンカチを持ってきましょう！

手を洗った後は、清潔なハンカチで手を拭かないと、せっかく汚れやばい菌を落としても効果が不十分であったり、ぬれたままにした手が肌荒れになってしまうこともあります。また、お友だちのハンカチを借りて手を拭く人がいますが、衛生面でやめましょう。

保健給食委員会は、月2回ハンカチ・ツメの点検をしています。前日に点検があることを連絡していますが忘れる人が多いです。特に同じ人が忘れている場合が多いです。ハンカチ・タオルはいつも持ち歩くようにしてください。

### ハンカチは、どんな時に使いますか？

- ・手を洗った後、手を拭く。
- ・鼻血、ケガの時に傷口をおさえたりする。
- ・咳、くしゃみが出る時。
- ・雨の日、濡れたところを拭く。
- ・避難訓練の時に使用したことがあると思いますが、火事の時に口をおさえ、煙を吸わないようにする。



### 感染性胃腸炎（ノロウイルス）に注意！

秋から冬にかけて、ノロウイルス等の感染性胃腸炎の流行があります。ノロウイルスは感染力が強く、集団発生を引き起こす場合があります。下痢、嘔吐など心配な症状がある時は必ず受診するようにお願いいたします。「感染性胃腸炎」と診断された場合、出席停止の扱いになりますので、学校にご連絡ください。

主な症状 → 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱

潜伏期間 → 平均1～2日

感染経路 → 発症者のおう吐物や便に触れた手によって、口に運ばれることで感染します。また、カキなどの食品からも感染する場合があります。

予防は手洗いです。また、ツメを短く切っておくことも予防の1つです。