

保健だより

東温高等学校 令和元年 12 月

担当 1-8 山下・宇都宮

インフルエンザが本格的に流行する季節になりました。予防接種を受ける、人混みに行かない、十分な栄養と休養をとるなど、まずは予防を心がけて過ごしましょう。冬休みに入っても生活リズムを整え、感染症に負けない健康な体づくりをしましょう。受験の追い込みに入る3年生もいると思います。100%の力が発揮できるよう、体調も整えていってくださいね。

今月の保健目標

寒さに負けず、
健康的な生活を
送ろう



寒い季節を温かい身体で乗り切ろう!

◎体温が低い人はかぜをひきやすい傾向

かぜの予防に活躍してくれる免疫細胞は、体温が高いときに活発に働くという特徴があり、冷えている身体ではうまく機能しません。また、胃腸など消化器官をはじめとする臓器も、身体が冷えていると働きが悪くなります。こうしたことから、冷えているとかぜをひきやすいのは当然と言えます。



◎体温だけで「冷え」の判断はできない

まずは自覚症状をチェックしましょう。自分の冷えを知る手段としては、手や足が冷たいといった体感的な冷えの有無、冷えによっておこる肩こりや頭痛、むくみ、胃腸の不調などの症状をチェックすることで判断する材料になります。

◎温かい身体に変えるためには、毎日の食事の工夫がポイント!



靴下をはいたり、マフラーを巻いたりして外側から身体を温めるアプローチも必要ですが、温かい飲食物を摂って内側から温めると効果は抜群です。その時に気をつけたいのが口にする順番。冷たいものを先に入れてしまうと、胃が冷えて働きが悪くなってしまいます。温かいものを先に入れると胃の働きがよくなり、血流もアップ!一気に身体が温まり、その後も冷えにくくなります。

消化のために胃を動かすよう固形物を含んだみそ汁やスープがおすすめです。身体を温める作用のある食材も積極的に活用しましょう。手軽に使えて、温め効果も高い食材の代表がしょうがです。しょうがの辛み成分は、加熱することで「ショウガオール」という成分に変わり、血流改善効果がさらに高まります。毎日の食事にしょうがをプラスしてみるのもいいかもしれませんね。

自分の健康管理、できていますか?

「熱っぽくて…」「しんどい」「かぜひいたみたい」と言って来室する人が増えています。体調不良の感じ方はそれぞれ違いますが、自分の体調は自分にしか分かりません。「いつもと違うかも」「何か変だな」と感じたら、自分の体調と向き合ってみましょう。そして、気温や天候に合わせて適切な衣服を選んだり、早めに医療機関を受診したりして、自分で体調を管理しましょう。また、3食きちんと食べる、睡眠時間を確保するなど、日々の生活リズムを整えることも大切です。

休憩時間には
換気をしよう



あなたは大丈夫？口呼吸に潜むリスク

- ① 口の中が渇きやすい
 - ② 起床時にのどが痛い
 - ③ いびきをかく
 - ④ 鼻詰まりがある など
- ⇒ 睡眠時に口呼吸をしているかも…！

睡眠時の口呼吸が、かぜやインフルエンザのリスクを高めていることが、調査（監修：帝京大ちば総合医療センター鈴木雅明教授）で分かりました。また、口呼吸により正常な呼吸が阻害され、睡眠の質も低下してしまうそうです。日頃から鼻呼吸を意識してみましょう！

【対策】

就寝時に部屋を加湿・加温する、のどや鼻を蒸しタオルの蒸気で温める、加湿機能のあるマスクを利用する など



鼻呼吸の メリット	◎ 鼻毛と鼻粘膜の表面にある線毛で、異物やウイルスが除去される ◎ 鼻腔の中で外気が加湿・加温される ◎ 加湿・加温された空気がのどから肺に届く
口呼吸の デメリット	× 異物やウイルスが除去されない × 冷たく乾燥した空気が直接のどに入り、のどがダメージを受けやすい × かぜやインフルエンザにかかるリスクは高まり、睡眠の質は低下する

令和元年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ

UPDATE! 話そう、HIV/エイズのとなりで ～検査・治療・支援～



治療法の進歩によって HIV 感染しても、感染していない人と同等の生活が可能になっています。治療の継続で人への感染リスクも大きく減少します。

しかし、そんな現状を知らないために、HIV 感染を心配しても検査を受けず、治療が遅れ、エイズを発症してしまう人がいます。今年度のキャンペーンテーマは、HIV/エイズに関する知識を身につけ、自分のとりにある身近なものとして語り合うことで、検査、治療、支援につながるように後押しするものです。また、HIV 感染者などに社会全体で寄り添うことの重要性も込められています。

エイズのこともちゃんと知ってる？

エイズは HIV に感染して発症します

ヒト免疫不全ウイルス

Q HIVに感染するのは？

- a トイレの便座 b お風呂 c プール
- d つり革 e 手すり f 採血や献血



どれも感染しません。HIV の感染力はとても弱く性行為以外の生活の中で感染することは、まずありません。

Q HIVに感染したらどうなるの？

- a 治療法がないのでエイズを発症して死に至る
- b すぐに治療を始めれば、普通の生活ができる



答えは b。薬を続けて飲むだけで、HIV の増殖をコントロールでき、他の人への感染リスクも低下します。

健康診断 コラム ⑧

だから、するんだね！

～長期休暇は受診のチャンス！～

健康診断から半年以上経ちました。「そういえば受診用紙をもらっていたな」「まだ受診できてないな」と思っている人もいます。7月号でもお伝えしていますが、学校の健康診断は、異常や病気を早期発見し、早期治療につなげるためのものであり、診断や治療ではありません。つまり、「異常なし」以外の結果をもらっている人は、医療機関で診断や治療を受ける必要があるということです。

尿検査、貧血検査、歯科、眼科など受診がまだの人は、冬休みの間に時間をつくって受診しましょう。眼科・歯科の受診用紙は保健室前に置いてあります。また、受診後は用紙を保健室まで提出してください。

