

# 保健だよ！

東温高等学校 生徒保健委員会  
令和6年1月  
担当 1-8 五十嵐・武智

今月の保健目標：免疫力を上げ、寒さに負けない体作りをしよう！！

明けましておめでとうございます。新しい年を気持ちよく迎えられましたか？  
まだまだ寒い日が続きますが、手洗い、うがい、換気など感染症対策に努めましよう。そして、龍のように上り調子の、健康で元気な一年を過ごしたいものですね。



## 注意したい「低体温」

### ◎そもそも「低体温」とは？

発熱：37.5℃以上 高熱：38.0℃以上（いずれも感染症法による定義）  
平熱：個人差があるが、36.6～37.2℃程度

★ **明確な定義はありません。**脇の下で測った体温がおおむね35.0℃台の場合は、低体温の状態と考えられます。



### ◎低体温のデメリット

新陳代謝が低下する → 疲れが残りやすい、肥満や便秘、肌荒れや抜け毛のリスク↑↑  
血流が悪くなる → 胃腸など内臓機能、免疫力の低下  
自律神経の乱れ → 花粉症や鼻炎などのアレルギー症状が出現しやすくなる

### ◎体温 0.5℃アップをめざそう！

#### ① 3つの首を温めよう

外から温めるなら手首・足首・首は必須！

マフラーやネックウォーマー、いつもより少し長い靴下を着用してみましょう。

#### ② 身体の内側から温めよう

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。

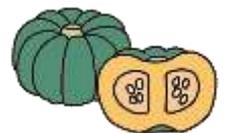
食事の時は温かいものを先に入れると胃の働きがよくなり、血流もアップ！

一気に身体が温まり、その後も冷えにくくなります。

#### ③ 温め効果の高い食材を取り入れよう

キーワードは「寒い地域で育つ」「地下で育つ」「暖色の野菜や果物」。

お味噌汁やスープなどに取り入れれば、消化のために胃腸も動くので一石二鳥です。簡単に取り入れるならショウガがおすすめ。蜂蜜といっしょに紅茶に入れるとぽかぽかしてきますよ。



## 東温高校に献血バスがやってきます！！

血液は人工的に造ることができません。献血は輸血を必要とする方を助ける唯一の方法です。

献血には年齢制限があり、現在、献血を支えているのは40～50代です。10年後、20年後の医療を支えるために、今、あなたにできることを始めませんか。

献血ができる3年生（男子は17歳以上、女子は18歳以上、承諾書が必要）や先生方は積極的な御協力をお願いします。

1月30日(火) 11:15～受付(会議室)、順次採血(献血バス)

# マラソン大会に向けて体調を整えよう

2月1日(木)はマラソン大会です。前日までに体調を整え、当日はベストを尽くしましょう！

## ○前日まで○

- ① 睡眠不足にならないように心がけ、食事はバランスのとれたものを食べよう
  - ② 手洗い・マスクの着用を励行し、感染症にかからないよう気を付けよう
  - ③ ストレッチで身体をほぐす、ジョギングを行う等、身体を鍛えておこう
- 自分の体力を過信せず  
身体を慣らしておこう**

## ○走行中の注意○

- ① 呼吸が非常に苦しくなる
- ② 胸が苦しくなったり、痛くなったりする
- ③ 筋肉や関節に強い痛みを感じる
- ④ 目の前がグルグルする、見え方に異常を感じる

**このような症状を感じたら、  
すぐに近くにいる先生に  
申し出てください！！**

## ○当日は○

- ★ 起床時、自分で体調をチェックしよう
  - 睡眠時間は十分にとれましたか？
  - 風邪の症状や頭痛はありませんか？
  - 腹痛や吐き気、下痢はありませんか？
- ★ エネルギー不足は体調不良の原因に…  
朝食は必ず食べてこよう
- ★ けがを予防するために、走る前は準備運動をして身体を温めよう

## ○走り終わったら○

- ゴール後は急に休まず、クールダウンして呼吸を整える
- 汗の後始末をする ※タオルを忘れずに！
- 水分を補給する  
※ 塩分も補給できるスポーツドリンクを用意しよう

**ベストコンディションで走ろう！**

## インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断されたら・・・

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などにかかった場合、法律で定められた期間、療養する必要があります。病院で診断されたら学校へ連絡するとともに、療養期間を確認しましょう。いつから登校できるのか、下の表を参考にしてくださいね。

発症日を入れてね **登校再開日 早見表**  元気 回復

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
<b>新型コロナウイルス</b>	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
<b>発症</b> <span style="font-size: 2em;">→</span> <b>コロナもインフルもここは同じ</b> <span style="font-size: 2em;">→</span> <b>基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」</b>							コロナは「かつ症状が軽快した後 <b>1日</b> を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 <b>2日</b> を経過するまで」		
<b>インフル</b>	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開