



長崎市立高島小中学校 保健室  
令和3年12月1日

◎お家の人と一緒に読みましょう。

12月17日(金)に、尿検査(対象:全員)と心電図検査(対象:小1、中1)があります。

12月の保健目標:冬を健康に過ごそう。

### 冬に流行しやすい感染症～インフルエンザ、感染性胃腸炎について～



- ・病名:インフルエンザ
- ・感染経路: 飛沫感染、



接触感染



- ・症状:発熱(38℃以上の高熱)、悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛、全身のだるさが急に現れる。続いて、咳、のどの痛み、鼻水がみられる。



小児の鼻水、咳、くしゃみなどのかぜ症状に対して、大人の頭痛薬・痛み止め(アスピリン等)を与えてはいけません。

ライ症候群(急性脳症+脂肪肝)を誘発する恐れがあります。

病院を受診すれば、小児に合ったお薬(アセトアミノフェン)を処方してもらうことができます。



- ・病名:感染性胃腸炎
- ・感染経路:接触感染、飛沫感染、経口感染
- ・症状:嘔吐、下痢

- ・長崎県全体で、11月15日(月)～21日(日)の患者数は合計291人。
- ・長崎市では、1つの病院が1週間で約5人の患者さんを診療した報告数でした。

感染性胃腸炎、だんだん増えています!十分な手洗いを心がけましょう。

(参考)長崎県感染症情報センター「長崎県感染症発生動向調査速報(週報)」、2021年11月25日

### 🦠 ウイルスの入り口は **目・鼻・口**



手についたウイルスから感染することも…

- 手で顔やマスクをさわらない
- 石けんでていねいに手を洗う



感染症対策には、石けんを使った手洗いが大切です。

これからも、食事前、トイレの後、みんなで使うものを触った後などに、ていねいに手を洗いましょう!

それから、「免疫力をもっと高める3つの方法」を保健室前ホワイトボードに書いています。ぜひ見に来て、意識してくれたらうれしいです。



{ さむ〜い冬も体ぽかぽか }

# 冷え知らずさんになるには

## ❄️ 冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

## ❄️ 思い当たることはありませんか?

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。

### 冷えから起こる不調

#### ❶ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

#### ❷ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

#### ❸ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

#### ❹ 免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…



### 末端冷えタイプ

- ❖ 手足の先が冷える
- ❖ 10〜20代の女性やダイエット中の女性に多い

#### 原因

運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。



### 内臓冷えタイプ

- ❖ お腹に手を当てると冷たい
- ❖ お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

#### 原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。



### 下半身冷えタイプ

- ❖ 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

#### 原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。



### 全身冷えタイプ

- ❖ 手足だけでなく、体全体が冷える

#### 原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。

ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状がつかいときは医療機関へ相談を。



冷え知らずをめざそう!

## 4つの冷え対策

### 1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

### 2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。



### 3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。



### 4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけ」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。