



# 保健だより12月



平成 26 年 12 月 1 日 高須中保健室

2 学期も終わりに近づき、だんだん寒くなってきました。もうすぐ皆さんが楽しみにしている冬休みですね。インフルエンザも流行する季節です。早寝・早起きをこころがけ、好き嫌いせずに食べ、手洗い・うがいをして予防に努めましょう。

## 寒い冬を快適に過ごそう

寒くなると、つつい暖房器具に頼りたくなりますよね。健康のためにも、環境のためにも、暖房ばかりに頼らず、一工夫してみましょう。

### ■身体の中から温めよう

◇朝ご飯を必ず食べる

寝ている間に低くなった体温を上げてくれます。

◇身体を温める食べ物を食べる

大根やニンジン等の根菜類や、生姜等の香味野菜。



### ■下着を着て空気の層をたくさんつくろう

暑い時でも寒い時でも、衣服内の温度と湿度を快適に保つために、下着はとても大切です。特に、冬は厚手のものを重ね着するよりも、下着を 1 枚着た方が保温効果が高まります。



### ■“3つの首”を温かくしよう

「首」「手首」「足首」は、太い血管が皮膚に近いところに通っているので、体内の熱が逃げやすい場所です。また、襟元、袖口、足元は、衣服内の温められた空気が逃げやすい場所でもあります。この“3つの首”が外気にふれないようにしてみましょう。

### ■身体を動かして温めよう

寒い日でも身体を動かせば温かくなります。天気の良い日は外に出て元気に身体を動かしましょう。



### ■ぬれたら着替えよう

汗でぬれた衣服のまましていると、体温が奪われて風邪をひきやすくなります。また、雪や雨で靴下や手袋がぬれたままでは、“しもやけ”の原因にもなります。



■早寝・早起きをしよう



■食べ過ぎに注意



■お手伝いをしよう

❖冬に気をつけてほしい❖

# ノロウイルス

食中毒というと、夏のイメージがありますが、冬はノロウイルスによる食中毒や急性胃腸炎が増える時期です。ノロウイルスは感染力が強いため注意してください。

## 【感染経路】

感染している人との接触、排泄物・嘔吐物にさわる、ドアノブや蛇口等をさわった手から口にウイルスが入る。

## 【症状】

吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱など。

## 【予防法】

- ①手洗い。
- ②食べ物はしっかり火を通す。  
(カキやホタテなど二枚貝に多い。)



❖・～・❖・～・❖・～・❖・～・❖・～・❖・～・❖・～・❖・～・❖・～・❖



## 低温やけどに注意!

体温より高いけれど、熱いと感じるほどではない60℃くらいまでの温度のものに長時間あたり続けることで起こるやけどです。電気カーペットやこたつ等で起こることがあるので、姿勢をかえて、こまめに温度調節しましょう。

## エイズについて考えよう

### 「エイズ」って何??

エイズ(後天性免疫不全症候群)はHIV<sup>エイチアイブイ</sup>というウイルスが人から人に感染しておこる病気。HIVに感染すると、すぐに症状は出ず、徐々に体の抵抗力が弱くなり、いろいろな病気になりやすくなります。死に至る病気とされてきましたが、最近では薬の使用によって発病を遅らせることができるようになっていきます。

### 普段の生活でHIVは感染しない!!

HIVウイルスは、体の外ではとても弱く、水や空気に触れるとすぐに死滅します。HIVは血液や精液、母乳などに多く含まれ、普段の生活でうつることはありません。HIVの感染経路は約80%が『性行為』です。

レッドリボン<sup>RED RIBBON</sup>はアメリカで1980年終わり頃、エイズに苦しむ人々への理解と支援の意志を示すために始まりました。「エイズに対する差別をしない」「HIV感染者・エイズ患者の人達を理解し、支援します」という意味がこめられています。皆さんも、エイズについて正しく理解し、思いやりを持って暮らしましょう。



## 「月経」と上手につき合おう

女性の月経の症状は人によって異なる上に病気というわけではないので、他の人に理解されにくいもの。できれば普段通りの生活を送りたいですね。

### ＜月経前・月経中の症状＞

- ❖腹痛、頭痛、腰痛
- ❖吐き気、めまい、眠気、だるさ
- ❖便秘や下痢など排泄リズムが乱れる
- ❖小さなことでイライラする。  
憂うつな気分になる

- ❖月経前の食欲増加、  
月経中の食欲不振

### ＜痛みのやわらげ方＞

- 温める・・・カイロ、お風呂、  
下半身を冷やさない服装
- 軽い運動をする・・・散歩、腰や足の  
付け根をほぐす運動

(後ろに反る)

前後5回くらいずつ



腰から下を  
回す

左右10回  
くらいずつ



- 食事に気をつける・・・温かいもの、  
カフェインの少ないもの、  
甘い物や脂肪の摂り  
過ぎに注意する

