

保健だより11月

10月から寒さを感じるようになり、11月は朝晩の冷えが厳しくなってきました。防寒具を上手にとり入れ、体温調整をして健康に留意しましょう。

少しでもあたたかく…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（とくに末端）の冷え、むくみ、肌あれ
- 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**： にんじん、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、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。



〈出典：健康教室 2019.11月号 第804集〉

インフルエンザ予防接種について

メディアでも取り上げられているとおり、ワクチンの供給が例年より少ないようです。医療機関への予防接種の予約は早目にお願います。なお、インフルエンザは出席停止となります。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意

指導／北里大学 北里生命科学研究所 大学院感染制御科学府 ウイルス感染制御学 I 教授 片山 和彦 先生

寒くなると、ノロウイルスに感染することで起こる胃腸炎が増えてきます。

ノロウイルスに感染すると……



ノロウイルスは感染力が強く、感染者の便や嘔吐物が飛散して、付着することで感染拡大します。

ノロウイルスの感染を防ぐには

手洗いが効果的です。

手洗いの時間・回数による効果

手洗いの方法	手の残存ウイルス数
手洗いなし	約100万個
流水で15秒手洗い	約1万個
石けんで60秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ	約10個
石けんで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎを2回繰り返す	数個

出典 東京都健康安全研究センター「感染症学雑誌」80,2006

石けんを使い、手のひらや甲、指の間、指先や爪、手首などをしっかり洗うことで、手についたウイルスを洗い落とします。

～保健室からのお願い～

保健委員からPTで連絡があったとおり換気は常に心がけてください。また、嘔吐物をみつけた場合は保健室へ連絡をお願いします。（親切な生徒が多いので片付けてくれそうですが、感染してはいけません）



教室の換気をしましょう