

# 保健だより

11月  
巨摩高校  
保健室

紅葉の季節になりました。紅葉は目を楽しませてくれるだけではなく、寒さの目安にもなります。気温が下がると増えてくるのが風邪です。朝起きて頭が痛い、のどが痛いなどの風邪症状があるときは検温してから登校しましょう。

3年生は受験シーズンにもなりますので、風邪・インフルエンザ予防対策を徹底し、体調管理をしっかりしていきましょう。

## ＜風邪・インフルエンザ予防ポイント＞

### 手洗い

◇なぜ手洗いが必要なのか…手はいろいろなものを触ります。目に見えないウイルスが手につき、その手で口や鼻、目に触れるとそこからウイルスが侵入し、感染症を引き起こします。帰宅後や食事の前には特に丁寧に洗いましょう。手洗い後はハンカチで拭き手荒れを防ぎましょう。

### うがい

◇ガラガラと音を立ててする喉うがいは喉についた細菌や埃などを除去し適度な潤いを与えますが、インフルエンザ予防には万能ではありません。うがいとどかない喉の奥を洗い流すには、こまめな水分補給が効果的です。



### マスク

◇マスクの予防効果…マスクでウイルスの吸入は完全予防できませんが、  
①自分の手からの接触感染を防げる。  
②患者の咳による飛沫感染を防げる。  
③吸気を加温加湿することで、鼻や気管支の繊毛運動を亢進させるといった効果が期待できます。（異物やウイルスを鼻水や痰として排泄する働き）

### 体調管理

◇どうして風邪をひくのか？風邪の原因はウイルスです。通常、風邪のウイルスは喉や鼻の粘膜から体内に入りますが、こうした粘膜には「免疫」という外部の侵入者から身体を守るシステムが備わっています。しかし、この免疫システムが弱っていると、ウイルスの侵入を防ぎきれず風邪をひいてしまうのです。

◇ストレス…ストレスは体調に大きく影響します。自律神経を弱め、免疫力・抵抗力を低下させます。休養や趣味を楽しむ、悩みを相談する等して、ストレスを解消（または溜めないように）することが大切です。

◇感染源に近づかない…流行期にはショッピングセンターや混雑する場所に出かけないようにする。出かける場合はできるだけ混み合わない時間帯を選ぶ。

### 予防接種

◇接種後ワクチンで抗体ができるまでの期間は…3～4週間かかります。本格的な流行は例年12月からです。今年はワクチンが少ないといわれていますので、受験生は11月中に受けに行くことをおすすめします。

## インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則

発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱中



解熱



登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

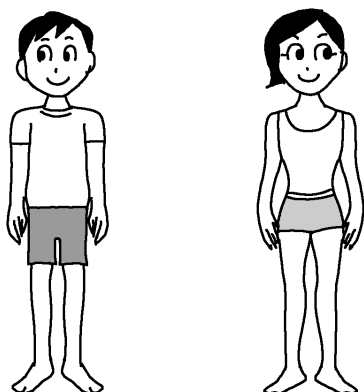
※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

# まじめな下着の話

「暑いから下着（インナー）を着ない」「腹巻やオーバーパンツは、ダサいからイヤ」なんて人、いませんか？ でも、下着には体を健やかに保ってくれる働きがたくさんあります。上手に下着を活用して、ぜひ体調管理に役立てましょう。

## 夏の下着で快適に過ごそう

実は、下着は、暑い夏の日に大活躍してくれるアイテムの一つです。昔からある綿の下着は汗を吸い取ってくれますし、肌触りも良く快適に過ごせます。最近では、体の熱をすばやく逃がしてくれる涼感タイプや、汗を吸い取った後、すぐ乾く素材のインナーも多く出回っています。そのほか、防臭効果、伸縮性、抗菌効果などさまざまな機能性をもっている下着もあります。エアコンの効いた室内や車内で、冷えすぎを防止するのにも役立ちますから、夏もぜひ下着を着る習慣を身につけましょう。

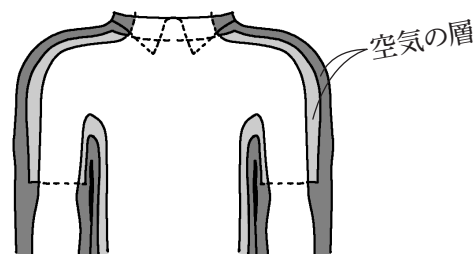


## 冷え冷え女子の皆さんへ

女子の場合、お腹は子宮を守るための大切な役割をしています。お腹が冷えて、月経痛や月経不順などにつながらないように、腹巻やタイツなどでしっかり防寒しましょう。ただし、きついガードルやサイズの合わない下着など、体をしめつける衣類は、血行を妨げて、かえって冷えを招く原因になります。脚のつけ根には、下半身の血液循環の要となる大腿動脈が通っていますから、きつすぎる肌着で下半身への血液循環を妨げるのはやめましょう。

## 冬の下着は保温に役立つ

冬の下着は、ズバリ、保温対策に役立ちます。下着を着ることによって、衣類と衣類との間に空気の層が生まれ、そこに熱が蓄えられるからです。空気は熱を伝えにくい最良の断熱材なのです。



体の冷えやすい人にお勧めなのは、腹巻やオーバーパンツ（ショーツの上から重ね履きするパンツ）です。人間の体は冷えを感じる時は、上半身よりもお腹や下半身のほうが冷えています。体の中の血液は、重力のために約70%が下半身に集中しています。そのため、冷え性改善には下半身を温めることが重要です。体の冷えからかぜをひきやすい人、おなかを壊しやすい人などは、下着を活用して保温対策をしましょう。

## 快適な素材を選ぼう

下着は肌に直接触れるものなので、素材が肌に合わない肌荒れを起こしてしまいます。肌触りが良い素材を選び、繊細な肌を守りましょう。綿やシルクなどの自然素材は、さらりとした肌触りで吸水性も優れています。汗をかきやすい人は、下着に吸放湿性のある素材を選ぶとよいでしょう。汗をかいてもすぐに吸収し、乾かしてくれます。素材は、綿やシルクなどのほか、保温性に優れたタイプ、体などから出る水分を吸収して、生地自らが熱を生み出す吸湿発熱機能を持った新素材なども市販されています。快適に過ごせるように、自分に合った下着を考えて選びましょう。