

ほけんだよ！11月

浦和西高校 保健室 平成30年11月発行

寒さが一段と厳しくなってきました。衣服の調節に気を配り、感染症の流行る冬の季節に備えて免疫力を高め、細菌やウイルスから体を守る対策をしていきましょう。



寒暖差疲労に注意!

朝晩の肌寒さに体調を崩していませんか？日ごとに気温が大きく変動したりすることもあり、なかなか体がついていけません。この気温差で注意が必要なのは寒暖差疲労です。

気温の差が大きくなることで起こる体の不調。何をしたわけでもないのに、体が重く感じたり、疲れたり、肩こりなどの症状が現れます。

人間の体には体の中を維持するために調整する力があります。暑さを感じると身体は汗をかいたり血管を拡張させたりして熱を逃がそうとします。一方、寒さを感じたときは身体が熱をつくりだしたり、血管を収縮させたりして体温を上げようとします。気温が急変するとエネルギーがどんどん多く消費されてしまい疲労が蓄積していきます。知らず知らずのうちに体に負担がかかっているのです。

【寒暖差疲労対策のポイント】

- 常に身体を温かい状態に保ち、寒さを感じにくくすること。身体が感じる温度が安定していれば、体温調節のためのエネルギーを使わずにすむため自律神経の機能が低下しにくくなります。

【その予防や緩和】

- 温熱シートや蒸しタオル

肌に直接貼れるタイプの温熱シートや電子レンジで温めた蒸しタオルで首の後ろ側を温めます。蒸気の熱は身体により深く、広く伝わるため全身がさらに効率よく温まります。

- ストールやネックウォーマー

こまめに体温調節できるものを一枚持っているとう便利です。

- 体温を下げないよう湯船につかる

シャワーだけでなく38~40℃の湯船にゆっくりとつかり温まることも効果的です。10分ほどで全身の血行がよくなり疲れや冷えの解消にも効果的です。

【インフルエンザワクチンQ&A】

インフルエンザの
予防接種は
はやめに
受けよう



Q：予防接種をすれば絶対発症しない？

✕ 100%感染を防ぐことはできませんが、発症リスクを抑えるとともに発症時の重症化を避けることができます。予防のためにも、うがいや手洗いなどはしっかりと。

Q：去年受けたから今年はいいよね？

✕ ワクチンの効果は約5ヶ月間。また、流行するインフルエンザウイルスの種類（A型・B型・C型）は毎年違います。

Q：うつのは流行り始めてからでいい？

✕ 通常、流行期の1~2カ月前に受けるとよいと言われています。ワクチンを打って効果が出始めるまでには1~2週間くらいかかるため11月中に接種することをおすすめします。

- ★ 一般的には13歳以上の方は、1シーズン1回の予防接種で効果があります。
- ★ ワクチンで防げる病気から守るためには、接種できる時期にできるだけベストのタイミングで受けることが重要です。



インフルエンザを 予防する 3つのステージ

ウイルスを
減らす

保温・加湿で弱らせる

これで、ウイルスは
グッと減ります



環境は

- ・温度20~25℃
- ・湿度50~60%

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

換気で追い出す



換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

ウイルスを
入れない

手洗いでシャットアウト

目や鼻、口を
触らないことも大事



手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまいます。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

かかっていない人も、口や鼻から
入るウイルスをガードできます



正しいマスクのつけ方は

- ★に、すき間を作らない

マスクでガード

インフルエンザの感染が一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

ウイルスと
戦う

線毛で追い出す

のどまで運ぶ
・痰にして出す



線毛は

- ・乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- ・マスクもこの（線毛）の乾燥を防ぎます

のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入ってきたウイルスを、運動会の大玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

免疫力を
高めるために



過度な運動を
する

十分な睡眠を
とる

免疫力でやっつける

からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうなるときまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

ストレスを軽くする

栄養バランスよく食べる