

# 保健だより1月号

令和5年1月10日 三重県立松阪高校保健室

2023年がスタートしました。短い期間の冬休みを皆さんはどのように過ごしたのでしょうか。勉強した人、部活動をした人、たくさん食べた人など・・・皆さんの経験が、実になり、素敵な花を咲かせてくれる日が来ることを楽しみにしています。

今年もまた、夢に向かって、一步一步進んでいきましょう。そのために、心と身体の健康管理も忘れずに！

## ▶気になるニュース

### ▷インフルエンザ全国的な流行期入り

・昨年末、厚生労働省は、新型コロナウイルスとの同時流行が懸念されているインフルエンザについて、全国的な流行期に入ったと発表しました。三重県も流行期に入っています！

・全国的な流行期に入るのは、新型コロナの感染拡大が起きて以降初めてです。インフルエンザは、2020年から2021年のシーズンと、2021年から2022年のシーズンは全国的な流行にはならず、流行期に入るのは新型コロナが感染拡大して以降、初めてとなります。

・厚生労働省は、新型コロナとインフルエンザの同時流行のおそれがあるとして、インフルエンザワクチンの接種を検討するとともに、適切なマスクの着用や消毒、換気などの基本的な感染対策を徹底するよう呼びかけています。

⇒感染症対策（7ルール）の継続を！

## ▶体温を上げて、免疫力アップ！

### ▷あなたの平熱は何度？

・日本人の平熱は36.2℃あたりのようですが、個人差がありますので、自分の平熱を知っておきましょう。  
\*「自分の平熱より1度以上または37.5℃のどちらか低い方」より、熱が高い場合は、自宅休養をお願いしますね。



## ▷体温と免疫細胞の関係

体温が、平熱より1℃下がると、免疫細胞の働きは30%低くなり、1℃上がると5~6倍になると言われています。私たちの身体の中で、血液は、身体をつくる約60兆個もの細胞に栄養と酸素を送り届け、その代わりに老廃物を持ち帰る働きをしています。血液中には、いろいろな働きを持つ免疫細胞でできている白血球がたくさんいます。その免疫細胞たちは、血液に乗って身体中のパトロールをしながら、侵入してきたウイルスなどの病原菌と戦っています。体温が下がると、免疫細胞の働きが普段より鈍くなってしまいます。このため、ウイルスなどを発見しても、負けてしまい、発病しやすくなってしまいます。

## ▷冷えを防ぐ4つのポイント



### ①ぬるめのお風呂にゆっくり入る

38℃くらいのぬるめのお湯に、20分以上ゆっくりつかると血行がよくなり、身体が心から温まります。また、洗面器やバケツに少し熱めのお湯を入れ、手や足を10~15分くらいつけてマッサージするのも効果的です。

### ②食事のバランスを見直そう

冷え症の改善には、ビタミンE・C・B群、鉄分、良質のたんぱく質などが重要です。バランスを考えつつ、積極的に取り入れましょう。また、同じ「野菜を食べる」にしても、生野菜ではなく温野菜やスープにすると、身体が温まりますよ。



### ③適度な運動をする



たとえば、仰向けに寝て、足をあげ、足首の曲げ伸ばしや自転車をこぐような動きをするだけでも、身体が温まります。また、筋肉には身体の中で熱を作り出す働きがあります。ウォーキングやストレッチなど無理のない適度な運動で筋肉を付けることが冷え性対策にもなるんですよ。

### ④服装をひと工夫

・3つの首を温めよう：「首」「手首」「足首」は太い血管が体表の近くを通過しており、外気の影響を受けやすい場所です。ここを冷やさないようにすることが防寒のポイントです。たとえば、首もと、そして口は、暖かい空気を逃がさず、冷たい空気を入れないようにしましょう。マフラーや手袋を上手に使いましょう。足首はくつ下やレッグウォーマーなどがおすすめです。足元が冷たいと身体全体が冷えてしまいます。  
・他に、下着は保温力を高め汗を吸い取るものを、上着は室内外の温度差に対応できるよう着脱しやすいものを選びましょう。



## ▶引き続き、感染症対策を！

冬は乾燥しているなので、感染症にかかりやすいです（11月号参照）。気を引き締めて感染症対策を行いましょう。

## ▷7ルールの確認と徹底

### 1. 健康観察⇒エスバ入力

休日・祝日も含め、毎朝、検温と健康観察を行い、エスバに入力をします。発熱に限らず、咽頭痛（喉の痛み）や咳、頭痛など普段と異なる症状がある場合は、登校や外出を控え、自宅での休養を徹底してください。

### 2. マスクの着用

場面に応じた適切な着脱をお願いします。

### 3. 手洗い

手指消毒液も補助的に活用しましょう。

### 4. 常時換気

原則、2方向の窓を開け（20cm程度）、常時換気を行います。二酸化炭素モニターが1000ppmを超える場合は、大きく窓を開けましょう。

### 5. ソーシャルディスタンス

### 6. 食事の際の注意事項

自分のHRの自分の席で前を向いて食べます。食べるときは食べることに集中し、その後、マスクをつけて会話を楽しみましょう。

### 7. 身体全体の抵抗力を高める

適度な運動、バランスのよい食事、十分な睡眠を意識した生活を送ろう。

## ▷インフルエンザの出席停止期間

「発症した後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。

