

冬を健康に過ごそう!

No.10 2023.12.8 函館市立赤川中学校 保健室

市内ではインフルエンザが流行しています。赤中でも12月に入ってから、発熱・カゼ症状・インフルエン ザで欠席する生徒が急に増えてきました。感染症予防を心がけて生活しましょう。また不要不急の外出は 避けましょう。

カゼ・インフルエンザの流行は

自分が かからないためにい

- ■うがい・手洗いをしっかりする
- ■十分な睡眠をとる
- ■栄養バランスのとれた食事をとる

みんなが かからないために

- ■休み時間には換気をする
- ■せきが出るときはマスクをする
- ■インフルエンザにかかったら、 出席停止期間は家で休養する

○インフルエンザの出席停止期間の基準 発症後5日を経過し、かつ熱が下がってから2日を経過するまで

○新型コロナウィルス感染症の出席停止期間の基準 発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

インフルエンザ

○潜伏期間: 平均2日(1~4日)

○感染期間:発熱の1日前から

3日目がピーク

○症状:突然現れる高熱、頭痛、

全身のだるさ、筋肉や

関節の痛み

高熱などの症状があるときは 医師の診察を受けましょう。

出席停止は、本人の休養安静 と他への感染を防ぐために行わ れます。

医師のアドバイスと指示に従 い、その期間は家庭で休養してく ださい。

冷えは万病のもと!?

冷之知らずを めざそう!

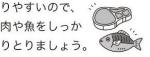
冷え対策

適度な運動で 筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作 られます。背中やお腹など の大きな筋肉を鍛えると冷 え対策に。ふくらはぎを鍛 えると、血流がよくなり、 熱量がアップします。

○ たんぱく質を ▲ しっかりとる

食べ物を消化・吸収する ときには、熱が作られます。 特にたんぱく質は熱にかわ りやすいので、 肉や魚をしっか



屋外に出るときは 3つの首を温めて、 上手に防寒しましょう



冷えから体を守る 服装選びを

血流が妨げら れると冷えの原 因に。タイトな 服やきつい靴は避けましょ う。ガマンの薄着も要注意。 上手な重ね着で暖かく。

お風呂タイムで 冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬ るいお湯や水を手足にかけ る」。これを数回くり返し ます。お風呂から上がった 後も体が冷えにくくなりま すよ。

「冷え」は体だけでなく、心にまで不調を招く といわれています。

→ 頭痛・首や肩のこり・腰痛・倦怠感 免疫力低下

美容 → 肌のくすみやかさつき

→ やる気がでない・気分が落ち込む イライラする・不眠

ふだんの生活を見直して、「冷え」から体を 守るクフをしてみましょう。