



大阪府立堺上高等学校 保健室 2022年12月2日発行

3つの首^{くび}を温めて体^{からだ}ポカポカ



北風^{きたかぜ}がピューツと吹いたら、
体がガクガク…

そんなあなたは、「首」^{くび}「手首」^{てくび}「足首」^{あしくび}の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。
3つの首には体中をめぐる血管が集中している^{からだじゅう けっかん しゅうちゅう}ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネットウォーマーをつけたり、
ハイネック^{ひくえら}の服を選ぼう

手首 外に行くときは
手袋^{てぶくろ}を忘れずに

足首 締めつけない、
厚手の靴下^{あつでくつした}が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

タバコがやめられなく なるのはなぜ？



今年はどんな1年になりましたか？
手洗い、マスク着用などの感染症対策、様々な学校行事など他にもたくさん頑張ったことがあると思います。今年1年間頑張った自分のことを褒めてあげましょう。来年また、笑顔の皆さんに会えることを楽しみにしています。

インフルエンザに要注意！！

- インフルエンザを予防するには、次のようなことを心がけてください。
- ①外出時はマスクを着用し、人の多い所への外出を控えましょう。
 - ②外から帰ったら、手洗いやうがいをしましょう。インフルエンザだけでなく、一般的な感染症予防のためにも、おすすめです。
 - ③室内では、加湿器などを使って、適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。
 - ④栄養バランスの取れた食事と、十分な睡眠をとるよう、心がけましょう。体の抵抗力を高めることができます。

発症した後5日

発症の取り扱い：「発熱」のみを発症とする。発熱以外の症状「関節の痛み」等は含まない。
発症日の取り扱い：医師の診断日にかかわらず、発症した日(発熱が始まった日)を基準とする。
日数の取り扱い：発症した翌日から起算。発症した日(発熱が始まった日)は含まない。

	発症当日	発症後、最低5日間は登校不可					6日目	7日目
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目		
〈例1〉 発症2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内登校不可	登校可能	
〈例2〉 発症4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目		解熱後2日目

インフルエンザと診断されたら、出席停止となります。学校に連絡をしてください。

解熱した後2日

日数の取り扱い：解熱した翌日から起算。解熱した日は含まない。

あなたのウイルス防御力どれくらい??



家で

- ① 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
- ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ こまめに換気している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑧ 部屋を加湿している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ストレスがたまって上手に解消している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 体調が悪いときは外出していない (a. していない b. ときどきする c. している)



外で

- ① 体を冷やさないようにしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ② 適度に運動している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ 手指のアルコール消毒をしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ マスクをつけている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ マスクの表面を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ⑧ 人混みを避けている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. ときどきする c. よくする)



採点してみよう!

a...5点 b...3点 c...0点

合計点

/100点

鉄壁の防御力!

81~100点

素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を過ごしてください。



なかなかの防御力

61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグリーンとアップします。レッツチャレンジ!



スキだらけの防御力

31~60点

もう少しがんばろう! 毎日の心がけで、自分の体を守れるということを守れないで。



よわよわの防御力

0~30点

心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。



感染対策にピッタリな湿度は?

ゲヘへ 寒くて
空気が乾燥した部屋、
最高~!!



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに思われていたら、感染のリスク大!

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気では活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。

そこで感染対策に効果的なのが加湿。

湿度の目安

✗ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40~60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても
快適!

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は
18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

Q. 発熱は何度から?

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは… ② です。

医学的には

- ・高熱: 38.0度以上
- ・発熱: 37.5度以上

ただし、37.5度以上でないと発熱してないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がつらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。



寒い季節の換気テクニック

寒

い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気しよう。



短

時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



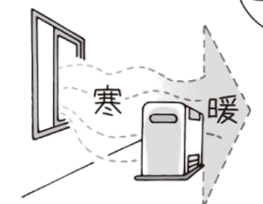
台

所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖

房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防!)