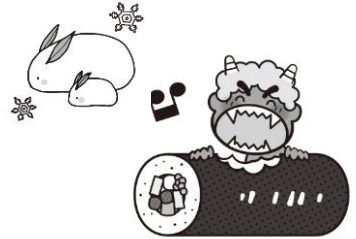




千葉市立稲毛高等学校  
千葉市立稲毛高等学校附属中学校  
保健室

2月4日は立春で、暦の上ではもうすでに春がやってきました。しかし、実際にはまだまだ春とはいえない寒い日が続いていますね。1年で最も寒いといわれる2月です。寒さ対策をしっかりとしましょう。体を冷やすと免疫力が下がり体調を崩しやすくなります。寒さ対策には、三首(首、手首、足首)を温めるのが効果的です。



**寒い朝...**

◇すっきり◇ 目覚める  
**ヒント**

朝、寒くてなかなか布団から出られないという人、こんなことをしてみましょう。

**1 ふとんの中で...**

あおむけのまま、両手を大きくのばします。固まった筋肉がほぐれて、からだが温まってきますよ。

**2 からだを起こして...**

耳を上下左右に優しくひっぱります。たくさんのツボがある耳を刺激すると、血流がよくなります。

**こんな食べ方していませんか?**

**ながら食べ**

- スマホを触りながら
- テレビを見ながら
- ゲームをしながら

食事に集中できていないので、かむ回数が減ってだ液が十分にでないかも。

**だらだら食べ**

- 時間を決めずに
- 量を決めずに
- 夜遅くまで

どれくらい食べているかわからず、食べすぎの原因になっているかも。

**ぼっかり食べ**

- 好きなものばかり
- お菓子ばかり
- 油の多いものばかり

栄養のバランスがとれていないので、カゼなどにかかりやすくなっているかも。

**こころの疲れ セルフケア**

なんとなく具合が悪い、でも薬を飲むほどでもない...こころが疲れているのかも? そんなときは、自分でできるセルフケアがおすすめです。

- 体を動かす
- 誰かに話してみる
- 音楽を聞く
- 今の気持ちを書き出す
- 深呼吸をする

その日の気分や体調など、自分に合う方法を選んでやってみましょう。

**こんな鬼は退治しよう!**

**感謝を忘れた鬼**  
「Thank you」  
「ありがとう」って言えているかな?

**親切にできない鬼**  
「Arg you oky?」  
「だいじょうぶ?」って言えているかな?

**素直に謝れない鬼**  
「I'm sorry」  
「ごめんね」って言えているかな?

思い当たる鬼はいませんか? どうすれば退治できるかな?

# まだまだ注意！冬の感染症



## 人のからだ



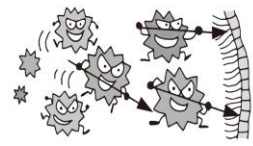
乾燥が  
苦手

鼻やのどの  
ウイルスを追い出す  
力が弱まるから

## カゼやインフルエンザの ウイルス

乾燥が  
好き

空気中で  
長く元気に  
活動できるから



## ウイルスに 感染



- 乾燥を防ぐには
- ① 加湿器で湿度を50~60%にキープ
  - ② 暖房で乾燥した空気を入れ替える
  - ③ からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
  - ④ マスクで鼻やのどの湿度をキープ

カゼかな？

花粉症かな？



そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、カゼかな？ 花粉症かな？ と迷う頃。どっちにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。

### カゼゾーン

- 37度台の微熱がある
- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- せきが出てきた
- 目はかゆくない
- 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

カゼの可能性大



あったかくして、  
休養しましょう

### 花粉症ゾーン

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている

花粉症の可能性大



病院で診断と治療を  
受けましょう

◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



冬に気をつけたい

# 感染性胃腸炎

感染拡大を防止せよ！

## 感染性胃腸炎とは

### 症状

主に嘔吐・下痢・腹痛などを起こします。年間通して見られますが、冬季に特に流行します。

### 原因菌

ノロウイルス、腸管出血性大腸菌（O157）、サルモネラ属菌、カンピロバクター、ウェルシュ菌、セレウス菌など

### 感染力

たとえば、感染性胃腸炎の代表的な原因菌であるノロウイルスはとても強い感染力を持っています。感染した人の便や嘔吐物1グラムあたり100万~10億個ものウイルスが含まれている上、少量で人に感染してしまいます。

### 感染経路

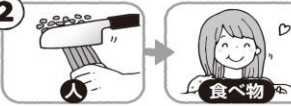
1



食べ物

汚染された二枚貝を加熱が不十分な状態で食べると感染。カキが有名です。

2



食べ物

感染した人が調理したものを食べると感染。

3



感染した人の便や嘔吐物に触れたり、感染した人と接触するなどして、原因菌が口から入ると感染。

感染

