

# ほけんだより12月号

令和3年12月1日

大阪市立東中学校

保健室

令和3年もあと1ヶ月となりました。みなさんにとって、今年はどのような1年でしたか？  
日に日に寒さが増しています。寒さ対策、感染症対策をしっかりと元気に新年を迎えましょう。

## ～「冷え」について～

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれません。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調を招くと言われています。

冷えの主な原因は**血行不良**！毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は、「体質だから」と放っておらず、食生活や運動習慣を見直してみましょう！

### 冷えから起こる不調

① 体	② 美容面
頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満	肌のくすみ、たるみ、かさつき
③ 心	④ 免疫力
やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠	体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…

### 内臓冷えタイプ

✿ お腹に手を当てると冷たい  
✿ お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

原因  
ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとのことの多い人にもよく起こります。

### 末端冷えタイプ

✿ 手足の先が冷える  
✿ 10~20代の女性やダイエット中の女性に多い

原因  
運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。

### 全身冷えタイプ

✿ 手足だけでなく、体全体が冷える

原因  
ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。  
ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状がつらいときは医療機関へ相談を。

### 下半身冷えタイプ

✿ 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

原因  
座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができることがあります。

### 下着を着よう

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまります。  
保温効果はなんと2°C！！！

#### 体を温める食材

- ★ ネギ
- ★ ショウガ
- ★ ニンニク

冷え知らずをめざそう！

### 4つの冷え対策

- 1 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。
- 2 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かりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。
- 3 冷えから体を守る服装選びを  
血流が妨げられるときには、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。
- 4 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。

# ～ 感染性胃腸炎について～

「感染性胃腸炎」とは、ウイルスや細菌などに感染して起こる胃腸炎のことです。

特にノロウイルスによる胃腸炎が11月から2月ごろに多く発生します。



感染性胃腸炎（ノロウイルス）	
<b>症状</b>	・突然の激しい吐き気・嘔吐、下痢、腹痛、脱水症状 ・発熱はあるが軽度 ※ 症状は感染してから24～48時間で出現 ※ 通常、1週間以内で回復するが、症状回復後も1週間程度はウイルスの排出が続く
<b>感染経路</b>	① 人から感染（嘔吐物や便から二次感染・飛沫感染など） ② 食品からの感染（ウイルスに汚染された2枚貝など）
<b>ワクチン</b>	現在はありません
<b>治療法</b>	水分補給などの対処療法のみ

★ 感染予防のワクチンや治療薬が開発されていないため、症状が出たら、水分を補給しながら回復を待つしかありません…。そのため、予防がとても大切です！！！

▼ 予防法・・・これまでの感染症対策が効果的です。



① 手洗い・うがいをする！

食事の前やトイレの後には、せっけんでしっかりと手を洗いましょう。

② タオルやハンカチの貸し借りはしない！

感染力がとても強いウイルスです。油断しないようにしましょう。



③ 食品は加熱する！

食品はしっかりと中まで火を通して（85～90℃で90秒以上）食べましょう。

④ 吐いたときや、下痢でトイレを汚したら、すぐに先生へ知らせる！



ウイルスは嘔吐物や便の中にたくさんいます。

乾燥すると空気中に浮かんで感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒します。



## ～ 12月1日 「世界エイズデー」～

### HIV(ヒト免疫不全ウイルス)

ウイルスなどの外敵から体を守る役割をしている「免疫細胞」に感染して、体の免疫を壊すウイルスのこと。

### エイズ(後天性免疫不全症候群)

HIVに感染した人が、免疫機能の低下により、合併症を発症した状態のこと。

現在は、早期発見・適切な治療によって生活を妨げる病気ではなくなってきています！

令和3年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ

### レッドリボン30周年～Think Together Again～

エイズが世界的な問題になりつつあった30年前。ニューヨークの芸術家たちが、エイズで亡くなった仲間への追悼と、エイズに苦しむ人たちへの理解・支援の意思を表明するために運動を始めました。そのときのシンボルが「レッドリボン」です。

30年の間に治療法は進歩し、早期開始すればHIVに感染していない人と同等の生活

を期待できるようになりました。けれど現状はそうした正確な情報が十分に伝わっているとは言えません。

レッドリボンに宿る意味を原点に立ち返って考え、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消を願うのが、このキャンペーンテーマ。「レッドリボン」に込められた思いは今も変わりません。

