ほけんだより 1月 JANUARY

初芝富田林高等学校
初芝富田林中学校
保　　健　　室

新年あけましておめでとうございます。心身ともに、リフレッシュができでたしょうか？

今年度も残すところ、後3カ月となりました。耐寒ウォーキングや中学2年生はスキー実習、中学3年生は修学旅行、楽しいイベントもある3学期。充実した1年の始まりとなるといいですね。

高校3年生は、大学受験のラストスパートです。体調には十分に気を付けて、最後まで頑張ってください。応援しています！！

冬は空気が乾燥し、ウイルスが増加しやすくなるため、感染症（感染性胃腸炎、インフルエンザ等）が流行し始めます。1月号は「感染症による辛い症状が少しでも楽になる対策」と「（高校3年生へ）不安や緊張をほぐす、呼吸法」です。参考にしてみてくださいね。

感染症でつらい時、どうしたら楽になる？

急にゾクゾク寒気がしたら…

ウイルスなどの病原体の弱点は、熱に弱いこと。このためウイルスが体に入ってくると、脳は「いつもより体温を上げろ」と命令を出します。「脳が決めた体温」に上がるまでは、寒気を感じてゾクゾクします。体温を早く上げるために、温かい部屋・服装・飲み物で、ゆっくり休むのが正解です。

嘔吐した時の水分補給は？

嘔吐している時は、腸の動きが悪くなっています。急にたくさんの水分を飲むと、余計悪化することに。嘔吐からしばらく経ったら、最初はスプーン1杯から飲み始めましょう。約 15 分おきに少しずつ飲むのを続け、1 時間くらいしたら様子をみながら、量を増やしていきます。スポーツドリンクや、経口補水液がおすすめです。

熱は解熱剤を飲んで下げるほうがいい？

解熱剤を使った方がいいのは、高熱が続いてつらい時。熱のために食欲もなく、あまり眠れない時間が続くと、体力がどんどんなくなり、回復も遅れてしまいます。解熱剤で少し楽になりましょう。解熱剤で熱が下がったとしても、まだまだ体の免疫を助けなくてはいけないので、ゆっくり休養しましょう。

咳が出てつらい時は…

咳はがまんするより、小さく細かく出すようにしましょう。体力の消耗を少なくできます。またのどが乾燥すると出やすくなるので、部屋の湿度は 60％以上にし、温かい飲み物を飲みましょう。

冬の「かくれ脱水」に要注意！！

【かくれ脱水】 気づかないうちに、体内の水分が減ってしまうこと

○かくれ脱水のサイン

- カサ…手先など皮膚がカサカサ
- ネバ…口の中が粘る　食べ物が飲み込みにくい
- ダル…だるさを感じる
- フラ…めまいや立ちくらみでふらっとする

○冬にかくれ脱水が起きやすいのはなぜ？

- 乾燥…皮膚から気づかないうちに水分が蒸発する
- ストーブやこたつ…実は気づかないだけでじんわり汗をかいている
- 水分を控える…冬は水分を取ろうという意識が低くなる
- ウイルス性の胃腸炎の流行

○対策

- こまめな水分補給（目安は2～3時間に500ml　みかんで水分補給！！）
- 乾燥対策（加湿器の使用　濡れたタオルを室内に干す　換気をする）
- 体温調節（温かい室内では着脱しやすい服装で調節）

かくれ脱水が原因で他にもこんな症状が…

- 頭痛　・食欲不振
- 嘔吐　・体重減少
- 眠気　・便秘

高校3年生のみなさんへ
受験会場でもこっそりできる「呼吸法」です。試してみてくださいね

呼吸法

ストレスや不安を感じて緊張している時、知らない間に呼吸は浅く、速くなります。そんな時『腹式呼吸』をしてみてください。

深く、ゆっくりした呼吸は、自分自身で心身を落ち着かせてあげることができます。

イラスト①
背筋を伸ばして椅子にゆったりと座り、両手をヘソの少し下に重ねて置き、軽く目をつぶります。

イラスト②
お腹を引っ込ませながら、体の中の空気を全部吐き出すようなイメージで、ゆっくりと時間をかけて鼻から息を吐きます。

イラスト③
息を吐ききったら、今度はお腹を膨らませるように鼻から息を吸います。

イラスト④
5秒ほど息を止め、ゆっくり時間をかけて口から息を吐きます。