



日に日に寒くなり、2019 年も残りわずかとなりました。平成から令和へと元号が変わった 2019 年は、みなさんにとってどのような1 年だったのでしょうか？ 2020 年も元気に過ごせるよう体調管理をしっかりとしていきましょう。

インフルエンザが流行い始めました。

今年は、例年よりインフルエンザ流行のスピードが早いと言われています。予防するためには、「こまめに手洗いがいをする」「休養・栄養・水分をしっかりとる」「適度な室内の加湿・換気をする」「予防接種を受ける」ことです。もしかかってしまったら、早めに病院にいき、無理をせずゆっくり休みましょう。インフルエンザは出席停止扱いとなるのでしっかりと休養をしてください。また、風邪をひいているときなど周りにうつしてしまわないように体調が悪いと感じたらマスクをし、「咳エチケット」を心がけましょう。

守ろう！「せきエチケット」



風邪の症状・・・どんな意味があるの？

「風邪」をひくといろいろな症状がでます。これらは体にとってどんな意味があるのか知っていますか？

発熱

ウイルスの活動を抑え白血球の働きを助ける



くしゃみ・咳・鼻水・たん

鼻やのどに入った異物を外に出す



首・のどの腫れ

リンパ球の働きでウイルスを攻撃する



これらの症状は、いずれも体を守るための「防御反応」なのです。風邪薬は風邪による症状を緩和してくれる作用がありますが、本来の体の仕組みを抑えてしまう場合もあります。まずは、自分の体を最大限に活かすためにも、十分な栄養・水分補給と休養が大切です。

秋冬の乾燥によるさまざまなトラブル！

・風邪

風邪のウイルスは200種類以上あるといわれています。多くは、冬場の低温乾燥の環境の中で増加します。くしゃみや咳をすることによって空気中にウイルスが散ると、湿度の高い状況であると地面に落下します。しかし、湿度が40%以下になると水分が蒸発し、ウイルスの落下速度が遅くなるため空気中に約30分ほど漂うことになります。人が呼吸をするたびに鼻や口から空気中のウイルスが吸いこまれ感染していくのです。

・脱水症状

脱水は、汗をかきやすい夏に起きるものと思っていませんか。実は、冬でも起こることなのです。冬は空気の乾燥や暖房の使用で体の水分量が少なくなりやすいことに加え、寒いことで積極的に水分を補給しづらい状況ともいえます。またノロウイルス等の感染性胃腸炎などは、症状として嘔吐や下痢が起き、短時間で急激に水分が排出されるため脱水につながりやすいのです。

・特に多い皮膚トラブル

空気が乾燥し始めると肌がかゆくなったり、湿疹になってしまうことはありませんか。空気が乾燥することによって皮膚の水分が奪われます。皮膚が乾燥すると、潤いを保持したり、異物の混入を防ぐ機能が低下し、わずかな刺激で痒みを生じることや、他の皮膚の病気が起こりやすくなってしまいます。

熱い湯、長風呂は×

熱いお湯に長くつかると、皮脂が失われるので、お湯の温度はぬるめにし、長湯を避けましょう。

湯たんぽの使い方には注意

湯たんぽなどは、カバーやタオルでくるんでいても、寝ている間、体にふれていると低温やけどをする危険があります。使うときは、布団を温めておき、寝るときには取り出しましょう。

エアコンの設定温度は低めに

室温は20～22℃前後、湿度は40～60%に保つのが良いとされています。

皮膚の潤いを保つ

肌のトラブルが起きないようにするために、生活習慣を見直すことや、保湿クリームなどをきちんと使用しましょう。また体だけではなく顔も乾燥します。乳液やリップクリームなども上手に活用しましょう。

加湿・保湿・水分
乾燥させないために



スクールカウンセラー山崎先生の 12 月の予定

12月4日(水)、7日(土)、14日(土)、21日(土)、23日(月)

