



# ほけんたより



徳島県立脇町高等学校  
2015. 11. 5

11月になり、ますます朝晩の冷え込みが強くなってきました。体調を崩している人も増えてきているのではないのでしょうか。冬本番になる前に、自分の体調管理について見直してみてください。今年もあと2ヶ月・・・元気に乗り切りましょう！

## 風邪とインフルエンザの違い

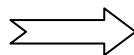


昨年本校で、インフルエンザが大流行したことを覚えていますか？今年も、ひとりひとりがインフルエンザ対策をきちんと行い、流行を防ぎましょう！

インフルエンザは、発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・倦怠感などの全身症状がいきなり現れるのが特徴です。感染から1～3日の潜伏期間をおいて、その後急激に悪化し、熱は40℃前後に及ぶこともあります。

かぜ		インフルエンザ
局所(のど・鼻)	症状	全身
ゆるやか	進行	急激
ない・または 37～38℃くらい	発熱	40℃前後
軽い	せき	強い
軽い	頭・関節・筋肉痛	強い
軽い	寒気	強い

現在までに人の世界で発見されているインフルエンザウイルスには「A・B・C」の3つの型があります。



毎年「流行」を起こすのはA型とB型。  
中でも「大流行」を起こすのはA型です。

インフルエンザウイルスは、普通の風邪のウイルスとは違い、空気中に漂って長時間生存することができるため、ウイルスがいる空気を吸い込むだけでも、感染してしまいます。また、寒さと乾燥に強く、暑さと湿気に弱いインフルエンザウイルスにとって、冬は最も活発になれる季節です。インフルエンザが冬に流行するのは、そのためです。これからは、**換気**も大切です。できれば**休み時間ごとに、換気**をしましょう。



## ワクチンの予防接種



流行前にワクチン接種を受けることで、発病を防いだり、かかっても軽くおさえたりすることができます。一般には、インフルエンザワクチン接種後2週間目頃から5ヶ月間程度効果が持続するとされています。**特に受験生のみなさんは、早めの対策を！**かかりつけ医に予約をしてから受診するようにしましょう。

## 基本は手洗い・うがい・マスク！

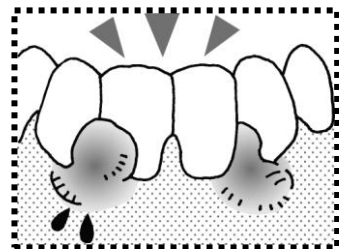
きちんと石けんで、しっかりと洗いましょう！マスクは鼻まで覆い、外出後は必ずうがいをしましょう！！





今、10代の口の病気は、むし歯より歯肉炎の方が多いと言われています。歯肉炎は痛みを感じませんが、治さずにいるとどんどん腫れて、やがて歯ブラシの毛先が当たっただけでも痛みを感じ、歯磨きがしにくくなります。悪化すると、歯肉の下の骨にまで及ぶ歯周炎になり歯を失うことにもなってしまいかねません。そのため、毎日歯磨きをするときに、鏡で歯肉をチェックして、軽度の歯肉炎のうちに適切なケアをすることが大切です。

チェックポイント	健康	歯肉炎
色は・・・	薄いピンク	赤い
形は・・・	三角形	丸い
触ると・・・	引き締まっている	ブヨブヨしている
歯磨きのときに・・・	血は出ない	血が出る



**歯肉炎になってしまったら・・・?** 歯磨きと食事の仕方を見直してみましよう。歯の表面についた歯垢をしっかりと落とすように心がければ、軽い歯肉炎は治すことができます。また、砂糖の入ったお菓子をダラダラと食べ続けることは良くありません。できれば食後に食べるようにし、食後は歯を良く磨きましょう。



## 冷えに負けない体をつくろう！！

体温のリズムと生活リズムは、深く結びついています。夜更かし・朝寝坊や朝食を食べないなど、生活リズムが乱れた状態が続くと、体温のリズムも崩れ、日中、活動する時間帯に、脳や体がじゅうぶんに働かなくなります。やがてホルモン分泌のリズムにも影響して、心や体の様々な症状となって現れてきます。

### ● 低体温とは？ ●

ふだんの体温（平熱）が36℃を下回る状態を「低体温」といいます。生活リズムの乱れや運動不足などから、低体温の人は増える傾向にあります。



- ストレスがたまる
- 頭痛・胃痛
- 下痢・便秘
- 眠い・ぼんやりする

やがて、こんな症状につながっていきます



★生活リズムを改善すれば、体温も改善します！

### 朝

#### 朝、光を浴びる



朝日を浴びることで、体内時計がリセットします

#### 朝食をとる

朝食によって、夜の間到低下した体温を上げ、活動のスイッチが入ります。

### 昼

#### 活動的に過ごす

体温の高い時間帯に、体を動かしたり、頭を使って活動（勉強）したりすることで、夜ぐっすり眠れるようになります。

#### 戸外で過ごす

暑さや寒さなど、いろいろな環境に適応し、対応できる力をつけることも大切です。



### 夜

#### 夕食は夜遅くならないようにする

食事によって体温が上がり、胃腸も活発に動くので、遅い夕食は寝付きが悪くなります。



#### お風呂で体を温める

入浴で体温が上がると、体温調節の働きで体温が下がるので、寝付きやすくなります。