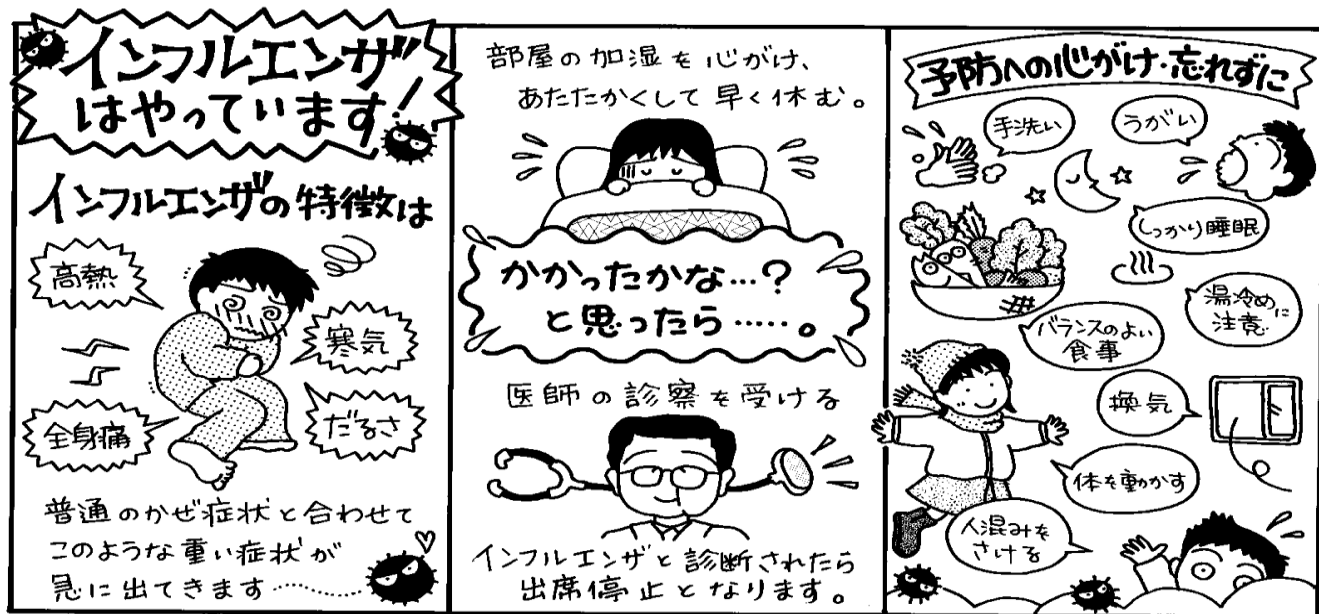


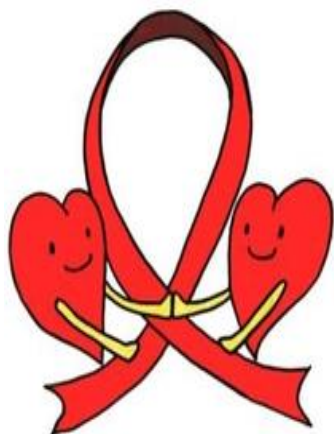


令和4年.12月号 西武台新座中学校・西武台高等学校保健室

今年も残り1カ月を切りました。寒さも厳しくなってきましたが、これから本格な冬の到来です。寒さとともに空気が乾き、様々な感染症やインフルエンザが流行する時期でもあります。感染を防ぐためにも、手洗いうがい、換気、こまめな水分補給などできちんと予防をしていきましょう。また、最近、保健室にマスクをもらいに来る生徒が増えてきていますが、保健室ではマスクを配っていません。必ず自分で持ってくるようにしましょう。常に1~2枚バッグの中に入っていると安心ですね。勉強に部活に遊びに忙しいみなさんだと思いますが、きちんと睡眠・食事もしっかりととって体力をつけ、寒い冬ののりきりしましょう。



●12月1日は・・・世界エイズデー●



令和4年度「世界エイズデー」のキャンペーンテーマは「このまちで暮らしている。私もあなたも。12月1日は世界エイズデー」です。HIV/エイズに関する取り組みは、大きな転換期となっています。HIVに感染してもいち早く治療を開始すれば、エイズの発症を防ぎ、体内のウイルス量が減少するために、他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。つまり、HIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が期待できるようになりました。けれどそうした変化が正確な情報として十分に伝わっているとは言えません。これを機会に、みなさんにも正しい知識を身につけて差別、偏見の解消に繋げてほしいと思います。

●体温が低くなっていませんか?●

本来人間は36.5~37℃で体内の酵素が活性化されます。それが低体温になると、酵素の働きが低下し、新陳代謝が悪くなります。また免疫力も低下し病気になりやすくなり、下記のような症状が現れます。

- ◎ストレスがたまる ◎頭痛 ◎胃が痛む ◎下痢・便秘 ◎眠い ◎頭がぼんやり ◎だるい ◎動きが鈍い

このような症状が続くとやがて、集中力低下、イライラ、無気力、不安、うつ状態などの症状にもつながってきます。低体温を改善するには「食べる」「動く」「よく眠る」習慣がとても大切です。正常な体温を保ち、生き生きと元氣な生活を送れるように下記を見て意識して生活してください。



冷たい食べ物は体温を下げてしまう原因の一つです。特に朝食は温かいものを意識して摂れると良いですね。



冬場の服装は保温性がとても大切です。外に出かける機会も多いと思いますが必ず暖かい恰好をしましょう。



たくさん体を動かして運動をしましょう。筋肉が増えると体温も上がってきます。



皆さんは毎日お風呂の湯船に浸かっていますか?湯船に10分浸かると1℃くらい体温が上がりますよ。



設定温度を高くしすぎない

室温は、18~20℃を保つように...

頭寒足熱...

足もとをあたためるようにすると、からだ全体があたたかくなるよ。

換気を心がける

1時間に1回は、窓を開けて空気の入れかえを...

湿度を保つ

加湿器がなくても、コップ1杯の水を近くに置いたり、洗たくものを干すことで部屋の湿度を保てます。