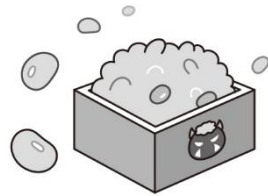


らぼーる



2024.2 高岡龍谷高等学校保健室

2月4日は立春と言われ、暦の上では春の始まりです。しかし、まだまだ寒い日が続いています。感染症対策や防寒対策をしっかりと行い、自分の体をいたわりながら過ごしましょう。



インフルエンザに 注意!

インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜうつる?

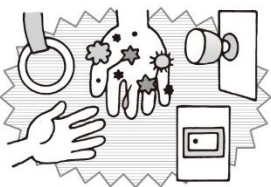


飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



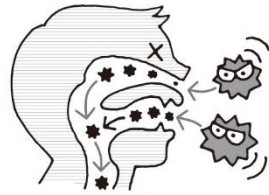
適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事でも体の抵抗力を高めることも大切です。

なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。

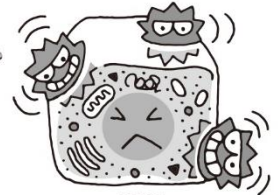
①

ウイルスは鼻やのどから体の中に侵入します。



②

約20分で細胞の中まで侵入します。



④

こうして増えたウイルスが、感染した人のくしゃみやせきで飛び出していきます。



③

その後はどんどん増殖します。1つのウイルスが、8時間後には100個、16時間後には1万個、24時間後には100万個にもなります。



予防方法は?

マスクをする

飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



手洗い

外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒するのがオススメです。



適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。

正しい姿勢で歩けていますか？

寒いからといって、背中を丸めたりポケットに手を入れたりして歩いていませんか？
姿勢が悪いと身体の不調にもつながります。正しい姿勢とは何か、今一度確認してみましょう。

姿勢が悪いと…

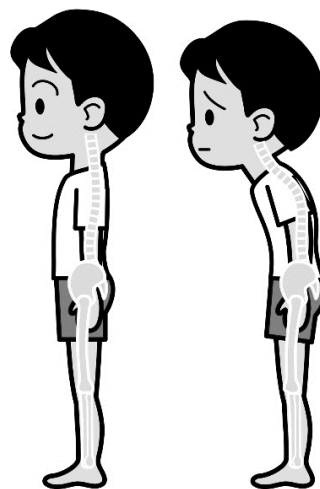
首や肩・腰などに負担がかかり、肩こりや腰痛の原因になります。

内臓が圧迫され、胃や腸への負担から、便秘の原因になります。

肺が圧迫され、酸素を吸い込む量が不足することから、全身の血流が悪化し、疲れやすくなります。

《姿勢のチェックポイント》

- ☑顔がうつむきがちになっていないか
- ☑肩と背中が丸まっていないか
- ☑胸かくぼんでいないか



- あごを引き、頭のとっぺんから足の裏まで、まっすぐな「芯」が入っているような気持ちで立ちます。
- 歩く時は足をしっかりと上げ、引きずらないように。サイズの合った靴をきちんと履くことも大切です。
- ポケットに手を入れていると背筋が丸くなりやすいだけでなく、転びそうになった時に手をつきにくくなります。

心の鬼を追い払おう

2月3日は節分

です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、
幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」で
すが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

例えば、

好き嫌いの鬼

いじわる鬼

忘れ物鬼

なまけもの鬼

夜ふかし鬼

勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。

この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、
福を呼び込みましょう。

