

保健だより 11月号

令和4年11月9日
流山市立西初石中学校
保健室

昼夜の寒暖の差もだんだん大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じるころとなりました。みなさん、寒さ対策はできていますか？体が冷えると風邪をひきやすくなります。体が冷えないよう寒さ対策をしっかりと行い、これから流行ってくる風邪やインフルエンザの予防にも十分気を付けて、自分のからだを守っていきましょう。引き続き、新型コロナウイルス対策も忘れずに行っていきましょう。

体調管理は大丈夫？ 睡眠・食事・運動をバランスよく行い、免疫力を高めましょう！

どうして熱はあがるの？

風邪やインフルエンザの原因であるウイルスは熱に弱い（活動しにくくなる）という特徴があります。これらが、体の中に入って「感染」すると、体を守る働きとして脳が体温を上げるように指示を出します。これが熱が上がる仕組みです。また、体温が高くなると、ウイルスと戦う「白血球」も活発に働きます。



熱が上がってしまったら・・・

① 安静にして休む



② 寒気がする時は、厚着で体をあたためる



③ あついと感じたら、少し薄着になる



④ 汗をかいたら水分を多くとり、こまめに着替える



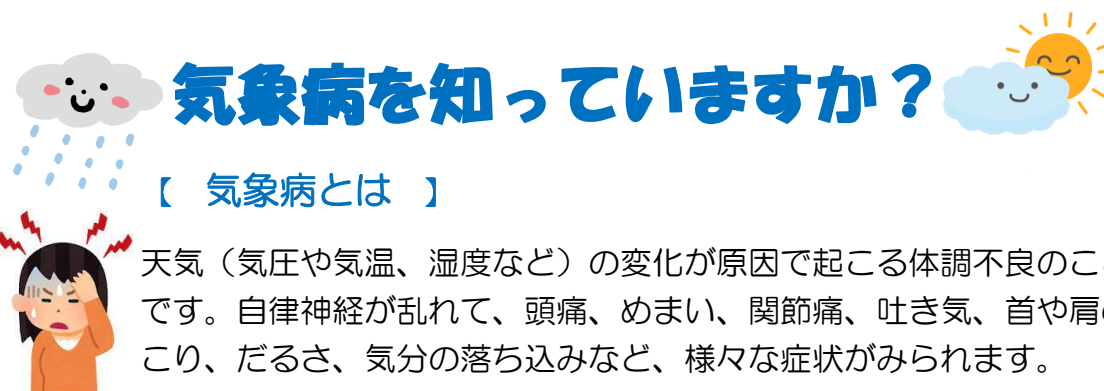
寒さ対策！！3つの首をあたためよう！

「くび、足くび、手くび」は、血管が皮膚の近くを通っていて、寒いときに体の熱が逃げていきやすいところです。ここを温めると血のめぐりがよくなるだけでなく、寒さを抑えることができ、体が温まります。寒さからしっかりガードしましょう！

足くび
くつした・ブーツ



手くび
手袋
くび
マフラー
ネックウォーマー



気象病を知っていますか？

【 気象病とは 】

天気（気圧や気温、湿度など）の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、吐き気、首や肩のこり、だるさ、気分の落ち込みなど、様々な症状がみられます。

【 原因は？ 】

主な原因は、温度や湿度など気象の変化の中でも、特に気圧の低下が気象病の引き金になるといわれています。気圧変動が大きいと、内耳にある気圧センサーがその気圧変動を感知し、自律神経（交感神経、副交感神経）が乱れるためです。

【 気象病を予防するには？ 】

自律神経のバランスを整える

バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動など、規則正しい生活をして、自律神経を整える。

血流を良くする

内耳の血流が悪いと、めまいや頭痛などの症状を引き起こしやすくなるので、耳回りのマッサージをして、血行を良くする。

1分でできる！くるくる耳マッサージ

① 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下・横にそれぞれ5秒ずつ引っばる



② 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す



③ 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする



④ 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。



記録をつける

天気と体調の変化について記録し、どんなときに症状が出やすいのか把握する。※天気予報と連動して気圧を予測し、頭痛のきっかけを知らせてくれるアプリもあります。