

ほけんだより

2017年 第11号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

寒い日が続き、なかなかお布団から出たくない季節ですね。まだまだ寒い日が続き、これから風邪やインフルエンザが流行する季節です。手洗いやうがいを行うなど自分自身の体調管理をしっかりとしましょう。

体温アップで 免疫力アップ

体温が1℃下がると、免疫力は 30%低くなります！

自分の平熱より1℃下がると免疫力は30%低くなると言われています。1℃上がると5～6倍になると言われています。平熱が低い人は免疫力も低いということになります。平熱を知っておきましょう。

※ 免疫力とはウイルスなどの病原体が身体の中に入ってくると血液中の白血球が攻撃し取り除こうとする力。

体温と免疫力の関係

血液の中には免疫機能を持った白血球がたくさんいます。白血球はいろんな動きを持つ免疫細胞でできています。その免疫細胞は血液に乗って体中をパトロールしながら、侵入してきたウイルスなどの病原体をやっつけます。体温が下がると免疫細胞の動きが鈍くなります。

●平熱が低い人は体温を上げよう●

①ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう

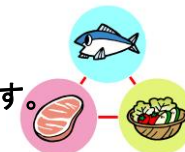
38℃くらいのぬるめのお湯に20分以上ゆっくりつかると血行がよくなり、身体が芯から温まります。また、洗面器やバケツに少し熱めのお湯を入れ、手や足を10～15分くらいつけてマッサージをすることも効果的です。



②食事の栄養バランス・採り方を見直そう

冷え性の改善のためには、ビタミンE・C・B群、鉄分、タンパク質などが重要になります。バランスを考え積極的に取り入れましょう。

★にんじん、たまねぎ、かぼちゃなどの野菜や牛肉、鶏肉、魚介類などが良いと言われています。



③適度な運動をしよう

筋肉には、身体の中で熱を作り出す働きがあります。ウォーキングやストレッチなど無理のない適度な運動で筋肉をつけることが冷え性対策になります。

★手のストレッチ: 腕を伸ばして、手首をクルクル回す。

★足のストレッチ: 足首を伸ばしクルクル回す。

足の指を‘グー・パー’と動かす。



ノロウイルスについて知ろう!

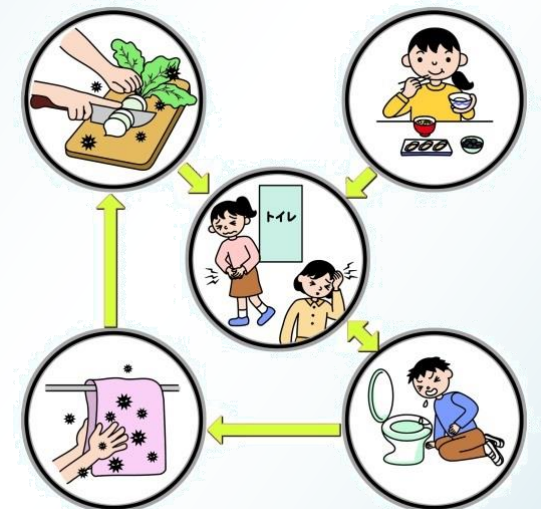
冬場はノロウイルスを中心とした感染性胃腸炎が流行します。ノロウイルスは10～100個の少ないウイルスでも発病するため、注意が必要です。ノロウイルスとはどんなウイルスなのかしっかりと知って予防しましょう。

●ノロウイルスの主な症状●

- 下痢・おう吐・吐き気・腹痛など
- 通常1～3日症状が続いた後、回復する

●感染経路●

- 感染者のおう吐物・糞便
- ノロウイルスに汚染された食品や飲料水、器具など
- 二枚貝類の主食



●ノロウイルスの予防法●

一次感染の予防

- 普段から調理の前や食事前、トイレの後は石けんをよく泡立てて、手指から手首までを十分に洗いましょう。

Point

インフルエンザなどの予防に有効な手指アルコール剤ですが、ノロウイルスの消毒には効き目がありません。手についたウイルスに対しては、手洗いでウイルスを洗い流すことが大切です。

二次感染の予防

- 糞便やおう吐物を処理するときは、使い捨てビニール袋を使用しましょう。

Point

- ビニール手袋を外した後も、しっかり石けんで手を洗いましょう。マスクもつけたほうがいいでしょう。
- ノロウイルスの消毒には塩素系消毒薬(商品名:ハイターなど)が有効です。
- ノロウイルスは乾燥すると空中に漂い、これが口に入って感染することがあるので、速やかに処理することが感染防止に重要です。