

保健だより 1月

令和2年1月 清風学園



新しい年の始まり。何か目標を立てましたか？ どんな目標も、頑張りの積み重ねが大切です。またその土台となるのは元気な体と心。目標達成のためには欠かせません。大きな目標とあわせて、健康の目標も立ててみてはいかがでしょうか。

要厳重警戒!! 感染性胃腸炎

【原因】
「ノロウイルス」「ロタウイルス」などのウイルスによる胃腸炎（感染症）です。

【症状】
主に吐き気、嘔吐、腹痛、下痢。頭痛、発熱を伴うこともあります。



【感染経路】
感染者の便や嘔吐物が手について口から入る、ウイルスを含む便や嘔吐物がチリやほこりになって口に入る、などのほか、ウイルスがついた手で調理・配膳された食品を食べたり、二枚貝を不十分な加熱で食べることで感染することがあります。

【かかってしまったら】
安静にして、水分や消化のよい食事を少しずつとりまします。通常は数日で軽快しますが、2週間程度は便の中にウイルスが排出されます。



【かからないためには】
予防のためのワクチンがないので、ウイルスを体内に入れないことが肝心。「手洗い」と「感染者の便や嘔吐物の処理」の徹底がポイントです。

乾燥した冬は 上手に使おう 加湿器

湿度は50%前後が最適

寝るときには止める（またはタイマーをかける）

こまめに手入れして、清潔に使う



部屋の中央に置く ※エアコンをつけているときは、エアコンの下に置いてよい

床の上に直接置かない

ぐっすり眠れる / 質のよい睡眠をとるためのひけつ



寝る3時間前には食事をすませる



ぬるめのお風呂にゆっくりつかって疲れをとる



自分にあった布団やまくらをつかう



昼間、適度な運動をしておく

冬「だからこそ」起こる! 脱水

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。わたしたちの体にある水分のうち4~5%が失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。



体から排出される水分というと、汗。そこから、脱水は『汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか？ でも、実は冬でも起こるのです。

冬は空気の乾燥や暖房で体の水分量が少なくなることに加え、寒さで積極的に水分を補給しづらい環境と言えます。そしてもうひとつ、注意しなければならないのが、ノロウイルス等による感染性胃腸炎です。主な症状である嘔吐や下痢が起こると、短時間で急激に水分が体外に排出され、脱水につながりやすいのです。冬も適度な水分補給、忘れないでくださいね。

冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が湿ると、線毛はうまく動けません。



2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

3 カゼやインフルエンザになったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

笑って1年過りましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである ———— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのです。