

レインボー

2011/12/22

岡山操山高等学校

生徒保健委員会

大森 のどか 田中 亮輔

安藤 ひまわり 田辺 弥子

こんにちは。保健委員会です。長かった二学期も終わって冬休みに入りましたね。冬休みは人の多い場所に出かける機会も多いと思います。冬に流行する感染症(風邪・インフルエンザ・感染性胃腸炎等)には十分注意しましょう。

岡山県内でも毎日、インフルエンザによる学級閉鎖が数校ずつ報じられています。下の新聞記事は12月17日土曜日の山陽新聞の記事です。流行期に入り、今後じわじわと患者数の増加が懸念されます。受験生である三年生は、特に本気で予防を心がけてください。

インフルエンザ流行入り
A香港型主流
対策呼び掛け
厚労省
厚生労働省は16日、
全国約5千の定点医療
機関から報告された5
〜11日の1週間のイン
フルエンザ患者数が5
447人になったと発
表した。1医療機関当
たりの患者報告数は1
・11人で、全国的な流
行入りの目安とされる
1・00人を今冬、初め
て上回り、流行シーズ
ンが始まった。
この時期の流行入り

インフルエンザ予防は風邪予防の延長です。
予防接種・手洗い・うがい・マスク・・・
どれも100%防げるわけではありませんが、
複数の予防策を重ね合わせ、感染リスクを下げ
ましょう。

発表によると、10月
末以降に検出されたウ
イルスはA香港型が多
く、B型もみられる。
また2009年に「新
型」として世界的に流
行し、今シーズンから
は季節性として扱うA
09年型も流行の可能性
があるという。
都道府県別で1医療
機関当たりの患者報告
数が多かったのは、宮
城県(10・33人)、愛
知県と三重県(いずれ
も5・33人)。
岡山県は4・04人で、
特に倉敷市など備中
地域で患者の増加が
目立つという。同県健
康推進課は「患者は
さらに増える恐れが
ある。予防対策を徹底
してほしい」としてい
る。



☆インフルエンザ以外にもまだまだある感染症☆

感染性胃腸炎

▼ノロウイルス

ノロウイルスは下痢だけではなく、嘔吐を引き起こすことが特徴です。潜伏期間は1〜2日。感染経路はノロウイルスに汚染された食物からの感染、便や吐物に接触した手を介しての感染などが主ですが、嘔吐時の飛沫により感染する場合があります。

▼ロタウイルス

1月から4月にかけて、ノロウイルスに変わりロタウイルスが主に流行します。症状はノロウイルスによく似ています。潜伏期間は約2日です。

* 予防法として私達が最も簡単にできることは**手洗い**です！

マイコプラズマ肺炎

最近耳にする人も多いのではないのでしょうか？今年流行しています。マイコプラズマ肺炎とは小児・若年成人を中心に発熱で発症し、長引くしつこい乾いた咳が特徴です。潜伏期間は2〜3週間です。

* 予防法としてはやはり**手洗い・うがい**を心がけてください。また、咳が出るという人はほかの人にうつさないために**マスク着用**を心がけましょう。

流行性耳下腺炎

流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)も今年は当たり年と報じられていました。県内でも、流行しています。おたふくかぜは「ムンプスウイルス」が原因です。くしゃみやせきで唾液が飛び散ってウイルスがうつり、耳の下にある唾液腺が腫れて発熱します。

* 予防法としては、ワクチン接種のほかや、**手洗い・うがい**などがあります。

さまざまな感染症共通の予防法である**手洗い**の方法とは

1. 手を水で濡らし石鹸を泡立てます。
2. 手の甲、手のひらから、親指、指の付け根、指と指の間をていねいに洗っていきます。
3. 爪の隙間を注意して洗います。この時ブラシなどを使って洗うと効果的です。
4. さらに10秒から15秒以上もみ洗いをします。この作業が手についた細菌等を洗い流すのに効果的です。
5. 清潔なタオルで手を拭き乾かします。



外出後はもちろん特に**食事前には必ず**
丁寧に洗いましょう！

冬を快適に過ごすために知っておこう！

冷え性とは？

冬になれば寒いのは当たり前。長時間外にいて冷えきった身体が、部屋に入って暖めてもなかなか暖まらない。特に手足が冷えているように感じる。これが冷え性の始まりです。冷え性は、身体他の部分が暖まり、冷たくないのに対して、手や足の先などがいっこうに暖まらず冷えているような感じが続く事です。この冷え性は、言い換えると「**血行不良**」とも言えます。

ここで、冷え性に効く身体の温まる飲み物の簡単レシピを紹介しようと思います。冷え性改善に効果のある飲み物に、**生姜紅茶**があります。生姜（ショウガ）には、血行を良くし、体を温める効果があります。また、紅茶も体を温める飲み物なので、生姜紅茶は冷え性に一石二鳥ですね。

☆作り方☆

生姜紅茶の作り方はとっても簡単です。普通に紅茶を入れて、そこにティースプーン1杯のすりおろした生姜を混ぜるだけ（笑）



生姜はお好みで多くしても少なくしても大丈夫です☆
生姜をすりおろすのが面倒だという人は、市販の生姜チューブやジンジャーパウダーを使うことをお勧めします(^_^)

パウダーを使う場合は、コップ一杯（だいたい150ml）の紅茶に対し、小さじ2分の1くらいが適量でしょう。

☆甘めが好きの方へ☆

また、ちょっと甘みが欲しいという方には蜂蜜生姜紅茶をお勧めします。普通の白砂糖は体を冷やす食べ物なので、蜂蜜を利用するところがポイントです。生姜を適当な薄さにスライスし、蜂蜜に30分～1時間つけておいたものを紅茶に入れるだけです。

<http://hie-syo.com/effect/drink.html> より引用

作り置きしておけば、紅茶以外にも生姜湯など、様々な使い道がありそうですね。他にも烏龍茶をはじめとする中国茶、ココア、ハーブ茶も体を温めると言われています。ぜひぜひ試してみてくださいね☆(*_*)

生活習慣が引き起こす 冷え・低体温

便秘・肩こり・疲労感・貧血・メタボ・生活習慣病・・・

これらに共通していることは何だか分かりますか？答えは冷えや低体温です。女性は手足の冷えで自覚しやすいものですが、男性はわかりにくく、突然強烈な症状が訪れます。冷えや低体温は病気のサインですので、健康な体づくりのために、冷えや低体温には気をつけましょう。今日はその対策を二点ご紹介します。

対策①基礎代謝を上げる

基礎代謝とは生命や体を維持するために何もしなくても行われるエネルギー消費のことです。基礎代謝が低くなると、熱生産も衰え体温が低くなっていきます。カラダを、基礎代謝が高い体質にし、それを維持していくこと、が重要です。基礎代謝を上げる要点としては、次のことが挙げられます。

- 体温を上げる
- 筋肉をつける
- 肺活量を増やす
- 血行を良くする
- 適度に体を動かす

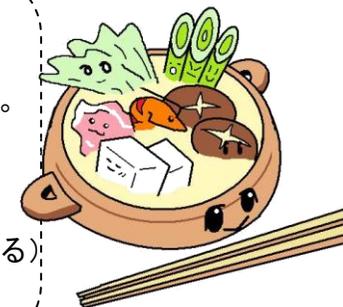
ストレッチを日課にする、有酸素運動を定期的に行うなどが効果的です。

対策②カラダを冷やさない食べ方をする

カラダを冷やさない工夫をしましょう。冬は寒さから身を守るエネルギーが必要なので、北国の温まる食べものでエネルギーを摂りましょう。

冬の食べ方六箇条

1. 冬は北の国で獲れる食材を選ぶ、冬に収穫する食材を選ぶ
2. 冬は、保存食として蓄えた、豆類・根菜類・乾燥させた海藻類。
3. 冷える食べものは加熱調理で陰陽を変える。生野菜は温野菜。
4. 刺身などの冷たい料理は控える。
5. 南国の果物は控える、冷え性なら食べない。
6. コーヒーや緑茶のカフェインを摂らない。（毛細血管が収縮する）



これからはもっと寒くなっていきます((+_+))

そんな冬を暖かく過ごす工夫を考えていきましょう。♪♪体調を崩さずに、よいお年を♪♪