

# レインボー

2013/2/22

岡山操山高等学校  
生徒保健委員会

大森のどか 成木俊夫  
柴田慎平 杉山加奈子

## 「インフルエンザ警報」発令!!

今季、操山高校内のインフルエンザ罹患者は1～2月累計35名（2月15日現在）です。1月中旬がピークでしたが、その後も数は減りつつありますが、インフルエンザの報告が0の日はありません。県全体で定点医療機関当たり30人を超過し今後も患者増加の可能性があることから、2月7日に「インフルエンザ警報」が発令されました。今後もインフルエンザの予防を図る必要があります。

### ☆ インフルエンザ流行期の注意事項 ☆

#### 【インフルエンザの予防】

- ・ 家に帰ったら、手洗いやうがいをしましょう。
- ・ 人混みに入る場合には、マスクを着用しましょう。
- ・ 特に高齢者や慢性疾患を持っている人などは、人混みを避けましょう。
- ・ 十分な睡眠、バランスの良い食事などに気を付けて、抵抗力をつけましょう。
- ・ 室内では加湿器を使うなど適度な湿度を保ちましょう。

#### 【かかったかな？という時は】

- ・ 早めに医療機関を受診し、確実に治療しましょう。
- ・ できるだけ昼間に受診し、必ずマスクを着用して受診しましょう。
- ・ 周りの人にうつさないように「咳エチケット」を心がけましょう。
- ・ 水分を十分とり、安静にして休養をとりましょう。
- ・ 家庭に残っている解熱剤は勝手に使用しないで、医師に相談してください。
- ・ 予防接種を受けた人でもかかることがありますので、油断せずに注意をしましょう。  
(ただし、予防接種を受けた場合は、受けなかった場合と比べて、かかっても軽症であるとされています。)

※咳エチケット：人に向かって咳やくしゃみをしてはいけないこと。とっさに咳やくしゃみが出そうときは、周囲の人から顔をそらし、用意があればティッシュなどで口・鼻をおおいます。咳やくしゃみが続くときは、マスクの用意をしてください。

参考：インフルニュース <http://www.influ-news.info/top.html>  
[http://www.med.or.jp/komichi/house/house\\_03.html](http://www.med.or.jp/komichi/house/house_03.html)  
<http://eonet.jp/health/healthcare/health15.html>



## ～手洗い・うがいの手順～

### 手あらいの手順



1 時計、指輪などははずし、流水で手を洗う



2 石けんをつけて泡を立てる



3 ①手のひら②手のこゝ③指の間をこすりあわせて洗う



4 親指は反対の手でねじるように付け根まで洗う



5 爪の間は手のひらでこする



6 手首は反対の手でねじるように洗う



7 流水で石けんを十分に洗い流す



8 清潔なタオルで水分をしっかりと拭く

### うがいの手順



1 水を口に含む



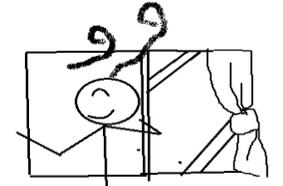
2 少し強めに「ブクブク」とゆすいで吐き出す



3 水を口に含んで上を向きのどの奥で「ガラガラ」とうがいをする  
☆15秒うがいしましょう



4 もう一度、③を繰り返す



### ▼換気についての紹介をします。

「換気」はインフルエンザの予防にもつながります。学校でも暖房を使っていますが、暖房を使うと空気が乾燥して、ウイルスが漂いやすくなります。だから、このような空気を入れ換える必要があるのです。☆インフルエンザの場合は、1時間に1回ほど、**5分間**ぐらい窓を開けて空気を入れ換えるのが効果的だそうです。

### Q：そもそも、なぜ換気をしないといけないのでしょうか？

A：最近の家屋は快適に過ごせるように気密性の高い設計になっています。つまり、換気をしないと、暖房器具や調理器具から排出される二酸化炭素、建材から出る化学物質、ペットのにおいなどが溜まってしまいます。そうならないためにも、面倒くさくとも窓を開けて、汚れた空気を外に出して、新鮮な空気取り入ることが必要なのです。この時大切なことは、空気の「入口」と「出口」になる窓を開けることです。複数の窓を開けると、効率よく換気できて、効果抜群だそうです。



## ☆ チョコレートは健康にいい!?

チョコレートに含まれているカカオにはポリフェノールやタンニンが含まれており、「抗酸化作用」があります。つまり動脈硬化、ガン、アレルギー等を防ぐことができます。さらにカカオはチョコレートになることで、疲労回復効果、リラックス効果が高まり、記憶力・集中力もアップします。

効用を意識して、上手く摂取してください。でも食べ過ぎには注意しましょう!!



## ほ っとあつたまる勉強のお供に。

### ～バレンタイン編～ ホッとチョコレート

寒いときに!勉強中の糖分補給に!!ヘルシーに豆乳で作しましょう!とても簡単!

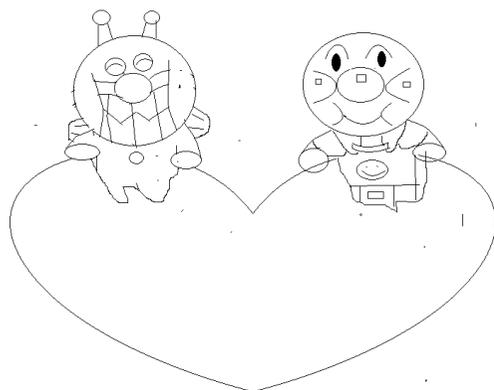
#### ・・・レシピ・・・

#### ▼ 材料 (マグカップ2杯分)

豆乳 (牛乳でも可)	400cc
ミルクチョコレート	3/2~1枚
インスタントコーヒー	小さじ1
マシュマロ	お好み

#### ▼ 作り方

- ①鍋に豆乳を入れ、沸騰しないようにかきまぜながら温める。
- ②鍋肌にふつふつと沸いているのが確認できたら、板チョコを手で割りながら加える。
- ③チョコが溶けたらマグカップに注ぎ、マシュマロをお好みでトッピングする。



## バレンタイン・・・でも

### お菓子の摂りすぎには注意!!

勉強で疲れたときには甘いものを脳は必要としています。「甘さ」を感じさせる砂糖は、脳のエネルギー源となるブドウ糖に分解されやすいものです。

Q: 効率よく砂糖を摂取できるお菓子を多く食べれば食べた分だけ効果が出るのでしょうか??

A: NO!!

お菓子の摂りすぎが良くない理由をあげたいと思います。

#### \* 其の壱 \* 脳の働きの低下

血液中のブドウ糖の量 (血糖値) が増えれば、これに対応して血糖値を下げる働きのあるホルモン (インスリン) がすい臓から分泌されます。



甘いものを食べると血糖値はぐんと上昇して、空腹感がおさまる。

↓  
食事がおろそかになりがち。そうすると・・・

↓  
エネルギー源以外の栄養素が不足し、脳の働きが弱まってしまいます!!

#### \* 其の弐 \* エネルギー ⇒ 脂肪へ!?

砂糖の多く入ったお菓子や清涼飲料水、スポーツドリンクなどの飲み物を必要以上に摂取すると血糖値は上がり、血管へのダメージが強くなっていく一方です。また、たくさん摂っても必要以上のブドウ糖は脂肪に変換され、まったく効果的な摂取にはなりません。

参考< 講談社 「健脳食 脳の働きを活発にする食事法」 植木 彰 >

チョコがおいしい季節ですが  
摂りすぎには注意しましょう!

### 保健委員会から3年の先輩方へのメッセージ

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。  
いよいよもうすぐ国公立入試前期試験本番ですね。  
積み重ねてきた努力を十分に発揮してください。保健委員一同応援しています!!