

ほけんだより 12月

徳島県立海部高等学校
令和5年12月発行

12月22日は冬至です。1年で昼の時間が最も短くなる日です。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があるそうです。ぜひ、ゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。

風邪かな？ かな？ と思ったら...

睡眠

体の回復力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように意識的に水分補給しましょう。冷たいものより室温くらいのものがおすすめです。

栄養補給

喉が痛いときはうどんやゼリーなど、食べやすいものをおすすめです。



感染性胃腸炎にも注意

気温が低くなり、空気が乾燥する冬はウイルスに感染しやすくなります。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症だけでなく、感染性胃腸炎も流行します。感染性胃腸炎はノロウイルスやアデノウイルスに感染することで起こります。手指を介して感染しやすいため、こまめに・丁寧に手洗いしましょう。



風邪を引いたら 熱が出るのはなぜ？



風邪の病原菌が体の中へ入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。病原菌が悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しています。

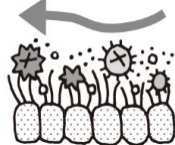


病原菌と戦う免疫細胞は温度が高い方が働きやすいので、発熱した方が病原菌との戦いに有利になるとも言われています。一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。

「寒いから風邪をひく」はホント？

とても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないそうです。寒さだけでは風邪をひかないのです。

病原菌が体の中に入ってきても口から肺までの間にある粘膜が病原体をつかまえ、「線毛」という器官で外に追い出してくれます。



しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」です。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみや咳をしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。

つまり、冬は病原菌がたくさん体の中に入ってくるのに、線毛の動きは弱くなってしまいます。

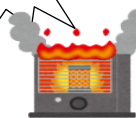
空気が乾燥する冬。水分補給と加湿を忘れずに。



寒い季節

こんなことに気をつけて！

火事



- ライターやマッチで遊ばない。
- ストーブの近くにタオルや紙など燃えやすいものを置かない。

やけど



- こたつで寝ない。
- ※寒さをしのぐための道具には低温やけどの危険も潜んでいます。

交通事故



- 信号や「止まれ」の標識を守る。
- 自転車のライトをつける。
- 傘さし運転をしない。