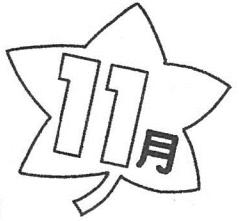




ほけんだより



鹿屋工業高等学校 保健委員会 平成29年11月22日



朝と夜の冷え込みが強くなっています。紅葉は明け方の気温が6~7°Cくらいになる頃から始まり、昼と夜の温度差が大きいと鮮やかさを増します。垂水の千本イチョウも今月が見頃ですね。紅葉がピークをむかえる頃は体調も崩しやすいので、寒暖差も衣服で上手に調節して、体調を調えてください。

感染性胃腸炎に要注意!!

感染性胃腸炎は毎年10月頃から患者が増え始め、11月後半から1月頃に流行のピークを迎える!!

☆ノロウイルス予防4ヶ条☆

ノロウイルスは食品中では、増えず、人の腸管内でのみ増えます。そのため、嘔吐物やふん便を介した二次感染によって、周囲の人々に移す危険性があります。予防するには、清潔を保つことと食品を十分に加熱することが基本です。わずかなウイルスの付着で感染するので、特に抵抗力が弱い人は、罹患者の近くや罹患者の使用したものに近づかないようにしましょう。

食品対策



生ものを食べるのを極力避け、85°Cで1分以上加熱調理しましょう。

手洗い



ウイルスを洗い流すため、調理の前後、ペリトをざわった後などは、必ずせっけんでよく手を洗いましょう。

衛生管理



調理器具の使用後はときどき次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)に浸して殺菌しましょう。

汚物処理



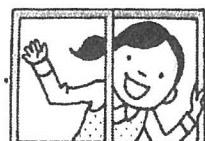
嘔吐物、ふん便を処理するときは、マスクとプラスチック手袋を着用し、周りを汚染させないようにしましょう。

休み時間に換気をしよう



空気が乾燥し、ウイルスが繁殖しやすい季節です。窓を開め切っているとホコリやウイルスがこもってしまい、体調を崩す原因になります。
風邪予防のひとつとして換気を!!

- ..換気の効果は
- ①新鮮な空気との入れ替え
- ②二オイの排出 ③湿気をはらう
- ④ホコリや細菌、ウイルスなどの排出



インフルエンザ予防接種について



インフルエンザの予防接種が始まっています。インフルエンザの予防接種は、免疫がつくのに約2週間かかります。また、ワクチンの十分な効果が得られるのは接種後約2週間後から約5ヶ月間効果があります。12月中旬には患者が出始めるので、早めに接種することをお勧めします。予防接種と併せて手洗い・うがいをしっかり行い、感染予防を心がけましょう!!

低体温ではありませんか？

人間はふだん36~37℃くらいの体温を保つようになっています。



↑体温が上ると
汗をかいて熱を逃がす

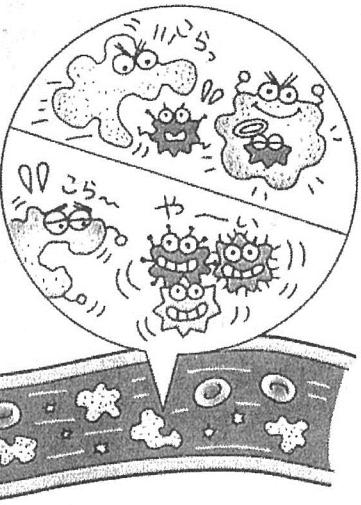
体温が下ると
筋肉を震わせて熱をつくる

普段の体温が35℃台になると、
免疫力が下がって
カゼなどをひきやすくなります

低体温だと免疫力が下がるわけ

血液の中には免疫機能をもつ白血球があります。白血球は血流にのってからだをめぐり、細菌やウイルスなどをやっつけています。

体温が下がると血流が悪くなるために、その機能が落ちてしまいます。



冬に備えて体温をキープしよう

低体温を改善するためには

バランスのよい食事を心がける

無理なダイエットをしない

からだを冷やす食べ物をとりすぎない

適度な運動をする

湯ぶねにゆっくりかかる

夏にエアコンを使いすぎない

たばこをすわない

薄着をしない



姿勢を正しく、健康に!!

姿勢という言葉には、背筋を伸ばしたからだの様子のほか、物事に取り組む態度や心構えという意味もあります。背筋を伸ばして、寒さに負けない姿勢で過ごしましょう♪

姿勢チェック10

- | | |
|------------------------|----------------|
| □いつも肩や首がこっている | □体が硬い |
| □立っていると、すぐに疲れる | □長時間座っていると腰が痛い |
| □「姿勢が悪い」と言われる | □背が高いのを気にしている |
| □立っている時は、いつも休憩のポーズになる | |
| □足を組んでいることが多い | □つまずきやすい |
| □ノートや本、パソコン画面に顔を近づけて見る | |

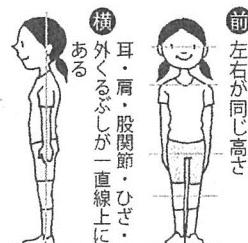


★チェック項目が多いほど、姿勢が崩れている可能性があります!!

姿勢が悪いと、●視力低下 ●肩こり・腰痛 ●頭痛 ●胃腸不良 ●寝付けない ●疲れやすいなどの身体への悪影響があります。

【立つ】

- ・下腹に力を入れて、お尻をキュッとしめる
- ・肩の力をぬく
- ・頭を吊り上げられているイメージ



チェックポイント

坐骨と頭を結ぶ線が一直線に

正しい姿勢を簡単に

【座る】

- ・椅子に深く腰かける
- ・軽くあごを引く
- ・背筋を伸ばして下腹に力を入れる
- ・ひざはだいたい直角
- ・足の裏を床につける

