

保健だより



令和4年2月2日
京都市立洛西中学校
保健室 No. 14

1年の中で最も寒さが厳しくなる時期です。体調を崩さないように重ね着などの工夫をして、少しでも温かくしましょう。また、新型コロナウイルスの感染が拡大し続けています。毎朝の検温と健康観察を忘れないようにしてください。そして、感染防止の3つの基本（身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い）を続け、少しでも体調不良の時は、無理をしないで早めに自宅で休養しましょう。



風邪でつらい時 楽になるのはどっち？

急にゾクゾク寒気がしたら

- 暖かくする
- 熱が上がらないように冷やす

ウイルスなどの病原体の弱点は、熱に弱いこと。このため、ウイルスなどが体に入ってくると、脳はいつもより体温を上げようとします。

「脳が決めた体温」に上がるまでは寒気を感じてゾクゾクします。体温を早く上げるために、暖かい部屋、暖かい服装、温かい飲み物を飲んで、ゆっくり休むのが正解です。



発熱している時の水分補給

- 飲みたいものなら何でもOK
- 水やスポーツドリンクを飲む

発熱すると、体から多くの水分が失われます。脱水症状にならないために、水分を補給しましょう。緑茶やウーロン茶はカフェインを含むので、体外に水分を出す働きがあります。おススメは、カフェインを含まない水や麦茶です。スポーツドリンクや経口補水液でミネラルの補給も忘れずに。



発熱している時は

- 汗を出すと熱が下がるので暖かくする
- 寒くない程度に涼しくする

脳が決めた体温まで上がると、今度は体温の上がり過ぎに注意。熱を外に発散するため、寒くない程度に布団や服を薄くしましょう。

熱は解熱剤を飲んで下げる方がいい？

- 熱が上がると危険なので飲む方がいい
- 体の様子を見て、飲むかどうか決める

発熱は病原体の力を弱め、免疫力を高めるための体の機能なので、すぐに下げる必要はありません。

解熱剤を使った方がいいのは、高熱が続いているつらい時です。熱のために食欲もなく、あまり眠れない時間が続くと、体力がどんどん低下し、回復も遅れてしまいます。そんな時は、解熱剤で少し楽になります。



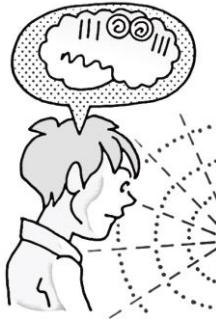
ただし、解熱剤で熱が下がったとしても、ウイルスや病原体がいなくなつたわけではありません。ゆっくり休養しましょう。

解熱剤を常備している家庭もあると思い
ますが、大人用は絶対に飲まないでください。
市販の薬は、薬局で相談してから使い
ましょう。

切り替えスイッチで快適な睡眠を



夜遅くまで明るい光に当たつていると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠った後も睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



快適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と、気持ちのいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチを切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは、脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルです。



冬のあったかいい睡眠 NG集

深部体温：脳を含めた体の内部の温度

NG

暖房で部屋を暖かく

暖房が強すぎる場合も、体の深部体温低くならず、眠りは浅くなります。

最適温度は、16～19℃



NG

電気毛布を朝までつける

電気毛布を朝までつけたまま眠ると、夜中に目が覚めやすくなります。人がぐっすり眠るには、体の深部体温を下げる事が大切です。電気毛布を使うなら、OFFか最弱に切り替わるタイマーの設定を。



NG

寝る直前にお風呂で温まる

寝る直前の入浴は、深部体温が上がり、寝つきにくくなります。入浴は、寝る60～90分前に38～40℃のぬるめのお湯に入りましょう。

花粉症 早めの対策が
オススメです



症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

花粉情報をチェックして、早めの対策を！



①症状を軽くする

②症状が出る期間を短くする。

③一番つらい時期に
使用する薬の量を減らせる

保健だよりのカラー版は、洛西中学校ホームページの「配布文書一覧」に掲載していますので、ご覧ください。

＜参考文献＞ 健康教室 株式会社 東山書房、健 株式会社 日本学校研修社