

11月に突入し、寒い日が続いています。特にこの時期は日中との寒暖差が大きい季節です。これから空気も乾燥し、ノロウイルスやインフルエンザなどの流行が心配されます。全国的に新型コロナウイルスの感染者数がまた増えてきていることを皆さんもニュース等で見てわかっていると思いますが、まだまだ油断はできません。体調を崩さないように、規則正しい生活やバランスの良い食事、睡眠時間の確保を心がけましょう。

～ 新型コロナウイルスとインフルエンザ ～

新型コロナウイルスもインフルエンザも感染力が強い病気です。
 体調の変化に注意し、もしかしたら…と思ったときは、
 無理をせずに医師の診察を受けて下さい。

【新型コロナウイルス】	【インフルエンザ】
<p>●潜伏期間：1～14日(平均5日) ※症状を自覚しないうちに広めている可能性がある</p>	<p>●潜伏期間：1～4日(平均2日)</p>
<p>●主な症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発熱、空咳、全身のだるさ ・味やにおいを感じない ・喉の痛み 	<p>●主な症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ・咳や鼻水、喉の痛みなど ・高熱、全身のだるさ、食欲不振 ・頭痛、関節痛、筋肉痛
<p>●対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワクチン接種 ・新型コロナウイルスの心配がある場合は、すぐに医療機関や専門の相談ダイヤルに連絡すること。 	<p>●対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワクチン接種 ※予防接種をしていても絶対にインフルエンザにかからないということではないので要注意！

寒さに備えよう❄️！ ～本格的に寒くなる前に～

11月に入って朝晩が寒く感じる日が増えました。冬は夏と比べると水分摂取が減りがちです。また、この時期は空気も乾燥しやすく、風邪などのウイルスが活発に活動します。温かい飲み物をこまめに摂るなど、意識的に水分補給するようにしましょう。

最近、保健室に来室する人の多くは腹痛を訴えて来ます。腹痛を訴えて来室する人の多くは“冷え”が原因だと考えられます。女子生徒の皆さんは特に、お腹は子宮を守る大切な働きをしており、お腹が冷えてしまうことによって月経痛がひどくなったり、生理不順になったりする原因の一つといわれています。また、体が冷えると代謝が落ち、太りやすくなることもあります。薄手の暖かいインナー等もありますので気温や自分の体調に合わせて着るものを決め、自己管理をできるようにしましょう。

これであなたも
 冷え知らず❄️

4つの冷え対策

1 適度な運動で
 筋肉を鍛える

特に背中とお腹
 を鍛えると冷え
 対策になるよ！

2 たんぱく質を
 しっかり取る

食べ物を消化・吸収するときには、
 熱が作られます！特にたんぱく質は
 熱に変わりやすいので、お肉・お魚
 を摂りましょう！

3 冷えから体を
 守る服装選びを！

血流を妨げられると冷えの
 原因に！
 我慢の薄着は要注意!!
 上手な重ね着で暖かくしま
 しょう！

4 お風呂タイムで
 冷えにくい体に！

湯船で体を温めた後、
 「ぬるいお湯や水を手足
 にかける」を数回繰り返
 しましょう!!