

さくらウエルネス

第7号

桜の聖母短期大学 健康管理室

発行日:平成 27年 11月 10日

みなさん、こんにちは。今年の紅葉は、1週間以上早かったそうです。このあたりの初雪の便りも近いかもしれません。季節はどんどん移り変わっていきますね。今年も、感染性胃腸炎やインフルエンザが流行するシーズンがやってきました。



<冬の2大感染症・今年の特徴>

◎感染性胃腸炎（激しい下痢や嘔吐）を引き起こすノロウイルスですが、今年はウイルスが変異したそうです。ほとんどの人が免疫を持っていない**新型ノロウイルス**が見つかっていて、大流行する恐れが出ています。

◎**インフルエンザ**は、9月に東京都の小学校が学級閉鎖をしたほか、愛媛や長野でも流行し、今月には福島市内の学校でも、流行り始めました。今年のインフルエンザの予防接種は、例年より菌種数を増やしたということで、効果が期待されています。早めに受けましょう。

予防のポイント

- 手洗い・うがい
- 栄養バランスのよい食事
- 十分な睡眠（休養）
- 部屋の換気
- マスクをつける
- 湿度を保つ（60%程度）
- 人混みを避ける

何度もおさらい！

かせ・インフルエンザ

予防のポイント

+Q&A

ノロウイルスの感染予防には手洗いと食材の加熱を！

Q.「ウイルスはマスクで防げない」って聞いたけど…？

A. 実は、かせやインフルエンザのウイルスはとても小さく、マスクを通り抜けてしまいます。しかし、せきやくしゃみで出る「飛まつ」を止めることで感染拡大を防げます。また、鼻やのどを温めて湿気を与え、予防につながります。

Q. インフルエンザにかかったら、学校は欠席？

A. インフルエンザと診断されると「出席停止」になり、「欠席」にはなりませんので、ゆっくり休養しましょう。出席停止の期間は『発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで』と定められています。

Q.「かせに効く特効薬はない」ってホント？

A. 一般的に「かせ薬」とよばれるものは、鼻水やせき、のどの痛みなど、かせの症状を抑えるものです。かせを治すのは、私たちの体に備わる免疫力や抵抗力。栄養や水分を十分にとり、しっかり休養することが大切なのはそのためです。

せきエチケットも忘れずに！

「出席停止」期間の
数え方の確認を！
発症した日は
0日目になります。

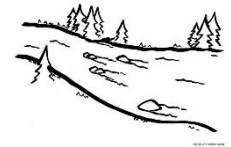


「私の健康法」シリーズ

今回は、狩野先生にご寄稿いただきました。思わずクスリwです...(^^)_且～



私の健康法



生活科学科 福祉こども専攻
こども保育コース 狩野奈緒子



大学生のころ、健康に気を付けなくても健康だったように思えます。

今では考えられませんが、生活がスポーツ中心で、毎日トレーニングに明け暮れていました。ちなみに、ボート部でした。艇を出せない平日は、陸トレに汗を流し、週末は早朝から艇を出す日々でした。長期休みはずっと合宿で、ほとんど勉強はせず食べることに寝ることのみ考えて、脳みそはどンドン溶けていったように思います。

さて今、思いがけず短大の教員になり、しかも専門とは違う「保育」の分野に足を踏み入れ、一番驚いているのは自分です。「なりたい自分」など、全く覚えてもいません。思いがけない人生を楽しめて、毎日スリルとサスペンスに満ち満ちていて、本当に楽しいなあと・・・時々ですけれど・・・思います。

皆さんは将来、「こうしなければ」とか、「こうでなくちゃいけない」と、もし思っておられるとしたら、そう思わず肩の力を抜いて、ちょっと深呼吸してみましょう。

人生これからですから、この先何がどのように起きるのかなんて、誰もわからないのですから。わからないからこそ楽しいのかもしれないですね。これから、どんな人と出会って、どんなことをして、どんな生活をしていくのか・・・占ってみてもわからないものです。

健康のために、上手な気分転換の仕方を探してみませんか？

たとえば・・・

- ① ゆっくり眠れないときは、アロマの香りを楽しむ・・・入浴剤とか、お部屋に花や果物を置くだけでも素敵
- ② 好きな音楽を聴く
- ③ 大きな声で笑う・・・漫画を読んでも、バラエティー番組を見てもよい
- ④ 誰かと話をする・・・何気ない話でよい・・・カウンセリングしてもらわなくても十分な時
- ⑤ きれいな風景や絵を眺める
- ⑥ 趣味など好きなことに没頭する
- ⑦ おいしいものを食べる・・・食べ過ぎてはだめだけれど・・・



どうですか？皆さんも自然と気分転換の方法を何かしら持っておられるのではないのでしょうか。よい方法を見つけたら、私にも教えてください。



*さいごに、秋冬の健康のこつです

それはスバリ！ホカホカ×6！

ホカ1＝あたたかい服装を

ホカ2＝あたたかい食べ物を

ホカ3＝あたたかい眠りを

ホカ4＝あたたまる入浴を

ホカ5＝あたたまる運動を

ホカ6＝あたたかい心を

うまく使って、効果的に寒さ対策を！

帽子
手袋
マフラー
長め・厚めの靴下
タイツ・レギンス
ひざ掛け

寒さが原因で体調不良を訴えていたり、冷え性に悩んでいるにもかかわらず、見た目優先で寒さ対策をおこなっているケースが男子・女子ともにみられます。ファッションも大事ですが、心身の健康があってこそですよ！