

保健だより 12月



R3.12.24 甲府商業高校 保健室

明日から冬休みですね。冬休み中も、規則正しい生活に心がけ、安全に健康に過ごしてほしいと思います。そして、新年・新学期を元気に迎えられるようにしましょう。

冬休み中の健康上の諸注意



一人ひとりが
できることを
きちんとしよう

1. 朝の検温、体調の確認を続けましょう

検温、健康チェックを毎朝続け、体調不良がある場合には、無理をせずに休みましょう（早めの受診）。

◎発熱等の症状がある場合

- ・かかりつけ医がいる場合→かかりつけ医等最寄りの医療機関に電話をして相談
- ・かかりつけ医がない場合→山梨県コロナウイルス感染症受診・相談センターに相談（[TEL:055-223-8896](tel:055-223-8896)）

※甲府市の方は甲府市受診・相談センターに相談（[TEL:055-237-8952](tel:055-237-8952)）

***新型コロナウイルスに感染していると判断された場合や濃厚接触者となった場合は、速やかに学校へ連絡をお願いします。PCR検査を受けることになった場合も連絡をお願いします。**

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱～高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱～微熱	☹️	😊	😊	☹️

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある 😊 … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

2. 手指消毒、マスクの着用

○手洗いのタイミング：①食事の前 ②トイレの後 ③外から帰宅した時

○濃厚接触とならないように、マスクは必ず着用しましょう



3. 3密（密集・密接・密閉）を避けよう

○山梨県の今までの感染状況を振り返ると、いつもと違う人の動きが生まれる時期に感染が拡大しています。

○特に、カラオケ、コンサートやライブハウス、飲食店ではクラスターが発生するリスクが非常に高いため、万全な注意を払って冬休みを過ごしましょう。

4. 免疫力を高めよう

○免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事をとろう！

◎ 献血のご協力ありがとうございました！

12月17日（金）に赤十字血液センターの献血バスが来校し、3年生の希望者を対象に献血を行いました。本年度は献血協力者は61名、実質献血ができた者は53名でした。献血は、「命をつなぐボランティア」です。10代の献血協力者が減少している中、多くの人にご協力をいただき、赤十字血液センターの方から大変感謝されました。



寒い冬を暖かく過ごそう

体が冷えると免疫力が低下して風邪にかかりやすくなりますので、体を温かく保つ心がけが大切です。

末端冷えタイプ



※手足の先が冷える
 ※10～20代の女性やダイエット中の女性に多い

原因

運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。

内臓冷えタイプ



※お腹に手を当てると冷たい
 ※お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。

下半身冷えタイプ



※上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。

全身冷えタイプ



※手足だけでなく、体全体が冷える

原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状がつかいときは医療機関へ相談を。

冷え知らずをめざそう！

4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

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かわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。



3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。



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ろ」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。