



保健室・相談室便り

令和元年12月号
甲府西高校 保健安全部

最近、一段と寒くなってきましたね。インフルエンザや風邪が流行し始めるこの季節。しっかり予防して健康管理に努めましょう。

風邪をひかない方法、教えます！ ～日常生活でできる風邪予防5ヶ条～

風邪を引きやすい人の特徴

- ・いつも体がだるく、気がない
- ・食が細い
- ・疲れている
- ・便秘、下痢など便通トラブルがある

<風邪予防5ヶ条>

①うがい・手洗いはとにかくこまめに

予防の基本はうがい・手洗い。ウイルスを早い段階で体から取り除くこと。

- ・うがいは、うがい薬でなくても水で十分。ただしこまめに行うこと。朝起きた時・毎食前・間食前、外から帰った時・寝る前。
- ・30秒以上、うがいをする。30秒息が続かない場合は5秒を6回でもOK!



②体を温めて免疫力を高める

ウイルスが体に居づらい環境、それは体温が高いこと。また、冷えは免疫力低下の大きな要因。免疫力を高めるためにも、まず体を温めること。

- ・お風呂にゆっくり入る、太ももに湯たんぽをのせる（筋肉の多い太ももは血流が多いので、温まった血液が全身をめぐる）。腰や背中を温めるのもオススメ。
- ・腹巻きをする、重ね着で保温することも大事。
- ・食べ物ではニラやねぎ等ユリ科の植物が体を温める。（野菜は火を通した方が体が冷えない。）
- ・アイスクリームや冷たいジュースは、体を冷やす。
- ・冷蔵庫に入っていたものは、せめて室温に戻してから摂取する。

③食事はよく噛めば、栄養分の吸収もよくなる

よく噛むことで消化管が動き副交感神経が優位になる。免疫に関わるリンパ球が優位になる環境が体内にできやすくなる。

- ・しっかり噛めば、栄養分の吸収も血流もよくなる。
- ・ひと口いれたら30回以上噛む。（特に、ご飯）

④12時前に就寝して、体の修復を高める

12時前に眠るのは、体全体のためによい。（※真夜中は、体の組織を修復する時間）

- ・体を休めて眠ることで修復が早くなる。病気に対する抵抗力が上がるし、病気になっても治るのが早くなる。

⑤アロマの抗菌力で室内浄化

レモンなど柑橘類やアロマオイルは空気をきれいにしてくれる。

- ・水にレモン果汁数滴をたらしものを、室内にスプレーする。
- ・アロマオイル（エッセンシャルオイル）を使うのもオススメ。特にティートリーは強い抗菌力があると言われている。アロマポットやアロマライトを使って、香りを漂わせる。

※これは、川嶋朗医師の著書から抜粋したもの。

「な～んだ、そんなこと」と思ったあなた。川嶋医師曰く「簡単すぎてやらない人が多いのです。予防策①～③だけでもやってくれば、かなり違います。」とのこと。忙しくて風邪を引いては困る人、ぜひお試しあれ。

「咳エチケット」を守ろう！

風邪やインフルエンザが流行する原因の一つに「飛沫感染」があります。その飛沫感染を防ぐため、咳やくしゃみをする時にマスクをつけたり、手で口元を覆ったりすることを「咳エチケット」といいます。

①手：△何もしないよりは・・・ウイルスの飛散を防ぐかも？

×手にウイルスが付着し汚れる。手を洗わずにいると周囲のものにウイルスをどんどんくっつけてしまう。

②腕（服）：◎ウイルスを遠くに飛ばさない。 ×服に鼻水やくしゃみが付着し、汚れる可能性がある。

※ウイルスの飛散にはマスク同等の効果があります。突然の咳・くしゃみにはこの方法が◎

③マスク：◎ウイルスを遠くに飛ばさない。 ×長時間装着しているとマスクにウイルスが溜まるため、くしゃみによって近くで大量拡散する可能性がある。

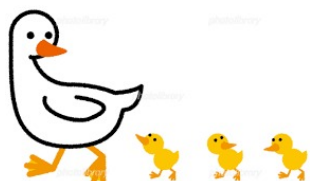
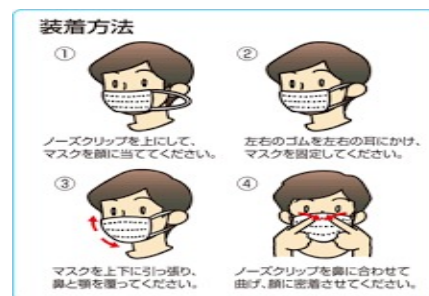
※マスクは決して万能ではありません。鼻や顎が出ていたり、咳・鼻水・くしゃみがひどいのに長時間つけ続けていたり、間違ったつけ方をしていると効果は期待できません。しかし、正しく使用すれば咳エチケットには最も有効なアイテム。体調が悪い時は必ずつけましょう。

マスクをつける時の注意

- ・マスクの上下や表裏を確認する。 ・ワイヤーを鼻の形に合わせる。
- ・鼻から顎までしっかり覆う。 ・隙間が出ないように顔にフィットさせる。

マスクをはずす時の注意

- ・マスクの表面にはウイルスがついていることがあるので触らない。
- ・ひもの部分を持ってはずす。
- ・外したマスクはビニール袋に入れたり、蓋つきのゴミ箱の中に捨てる。
- ・マスクを捨てた後、手をしっかり洗う。



相談室便り 12月号



『万引き家族』『そして父になる』などの是枝監督のことはみなさんご存じだと思います。是枝監督の作品は小さな幸せを十分に味わうほのぼのとした作品がある一方で、冒頭の『万引き家族』や『誰も知らない』（2004 公開）など政府や富裕層には耳の痛い話題や見て見ぬ振りをする社会のひずみに警鐘を鳴らす作品など様々あります。私は社会問題を取り上げる映画に興味を持ちますが、後者の是枝作品は結論や対策を観衆に委ねる内容になっているため、映画を観終わった後に悶々とした何か消化不良を感じるのではないかと思います。未だに観ていません。ところがあるドキュメンタリー番組で「(映画を観る側には)悶々として欲しいな。どうしたらいいかを提示するのが映画の役割と言うのは疑問」と話されていました。結果を簡単に求めるのではなく観る側の試行錯誤を期待しているということでしょうか。

私も含めてみなさんには多くの可能性があります。ぜひ社会情勢に関してアンテナを高くして多くの問題について悩んでほしいと思います。その是枝監督が敬愛されている英国の Ken Loach 監督の作品が近く甲府（シアターセントラル Be 館）で公開されます。この Ken Loach 監督についてはまたお話ししたいと思います。

多くの問題がいたるところにあります。話をして情報を共有することで問題解決の糸口が見つかることもあります。問題の内容にかかわらず、相談室利用もお勧めしています。ご家族からのお話も受け付けています。保健室や担任の先生等を通してご利用ください。

＜12月の相談室開設日＞

5日(木)	14:30～18:00
10日(木)	8:30～18:00
11日(金)	14:30～18:00
18日(水)	14:30～18:00
19日(木)	13:00～18:00