

ほけんだより 2月

伊勢崎市立あずま中学校 保健室

令和6年2月6日（火）

暖冬とはいえ、寒い日が続いています。昨年に引き続き、感染症に注意して予防を心掛けましょう。今年度も残り少ない時間になってきました。3学期も5週目に入り、疲れを感じてきている人も多いと思います。疲れを溜めずに充実した生活を送るためにも自分なりのリラックス法を見つけて、心や体を癒やしましょう。体調を自己管理し、感染症に負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えられるようにしていきましょう。



～食事と睡眠の重要性～



食事

○現代人の「魚離れ」が進んでいる

日本の食文化は魚中心でしたが、食の欧米化とともに肉類の消費量が増える一方で、魚の消費量は徐々に減ってきています。こうした現代人の「魚離れ」が進むなかで、生活習慣病の増加が問題になってきています。

○肉と魚をバランスよくとろう

これまで肉類中心の食生活をおくっていた人は、肉類を控えめにして、1日1食はメインディッシュに魚料理を取り入れるようにしてみましょう。

睡眠

○現代人の睡眠時間は減り続けている

私たちが生きていくうえで、睡眠はなくてはならないものです。現代人の生活は夜型化しており、日本人の平均睡眠時間は50年前に比べると約1時間も短くなっているといわれています。

○睡眠不足は生活に悪影響をおよぼす

睡眠不足は、私たちの生活にさまざまな悪影響をおよぼします。夜更かした翌日などは、頭がボーッとして注意力が散漫になったり、集中力が低下して仕事の効率下がったりします。そうした状態が数カ月も続くと集中力や注意力、記憶力、活力などがさらに低下し、不安やイライラ、自信喪失、疲労感などといった症状も出て、大きなストレスになります。

○睡眠不足は生活習慣病の発症リスクを高める

夜遅くまで起きている人や、眠りの浅い人などは、常に緊張状態である交感神経が優位となって血圧が高い状態が続くため、高血圧を招くと考えられています。睡眠不足は血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの働きを悪くするため、糖尿病の発症リスクを高めることがわかっています。また、睡眠不足になると食欲を調整するホルモンに影響して食欲を増大させるため、肥満を招くと考えられています。

全国健康保険協会～「さらば！生活習慣病（生活習慣改善10カ条）」～より

バランスのよい食事を心掛け、十分な睡眠時間を確保して元気に過ごせるようにしていきましょう

感染症 ～インフルエンザについて～

感染症とはどんな病気のこと？

細菌やウイルスなどの病原体が、空気や水などの身の回りの環境を通したり、動物や人との接触を通して、人の体に入って増えることを「感染」と言います。こうした病原体に感染して起こる病気のことを「感染症」と言います。感染症の中には、破傷風のような人から人にはうつらない病気も含まれます。世界全体で死亡原因をみると、感染症で死亡する人の割合は4分の1を占めています。このため、感染症が拡がらないよう適切な対策が重要となってきます。

文部科学省 ～感染症について知ろう！～より

インフルエンザってなに？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜうつる？

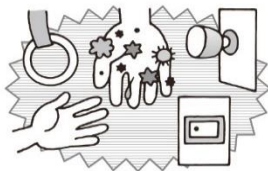


飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

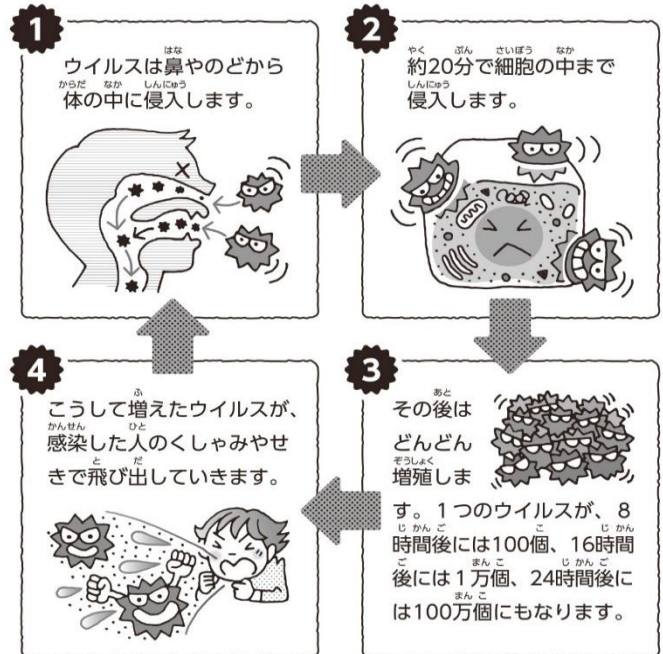
接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



なぜ流行る？

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



予防方法

★マスクをする

飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。周囲に人がいないときやスポーツをするときなど、必要に応じて着脱をしましょう。

★手洗いをする

外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがおすすめです。

★適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。

★免疫力を高める

普段から生活習慣を整えるように意識していきましょう。食事・睡眠・適度な運動を上手に取り入れ、体調を崩しにくい体づくりをしていきましょう。