



2022年度 No.8 徳島県立城南高等学校

だんだん冬に近づいてきました。朝と夜は冷え込み、暗くなるのも早くなりましたね。寒暖差が激しく、体調を崩す人が多くなる季節です。生活リズムを崩さず、寒さに負けない体づくりをしましょう。

## 感染症に注意!!!

新型コロナウイルス感染症はもちろん、風邪やインフルエンザなど、他の感染症にも注意してください。特に、今年の冬は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が予想されています。

### インフルエンザQ&A

#### Q1.インフルエンザと風邪の違いは?

A1.普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱も、高熱が出ることはあまりなく、インフルエンザほど重症化することはありません。インフルエンザは、風邪症状に加え、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。

#### Q2.インフルエンザワクチンの接種はいつ頃受けるのが良い?

A2.日本では、インフルエンザは12月~4月頃に流行します。特に1月末~3月上旬にピークを迎えるので、12月中旬までには接種を終えていることが望ましいとされています。

#### Q3.インフルエンザにかからないためにはどうすれば良い?

A3.

- ① 流行前のワクチン接種
- ② 外出後・食事前などの手洗い・うがい・手指消毒
- ③ 適度な湿度(50~60%)の保持
- ④ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ⑤ 人混みや繁華街への外出を控える
- ⑥ 室内ではこまめに換気をする

★ その他、マスクの着用など、今まで通りの基本的な感染症対策が大切です!

感染症に  
負けない体を作ろう



参考:「令和4年度インフルエンザQ&A」(厚生労働省)

### 健康観察をしてください

毎日の検温、健康チェックはできていますか?発熱に限らず、風邪症状や普段と違う体調不良がある場合は、無理して登校せず、自宅療養や、かかりつけ医への相談など、必要な処置をとってください。

また、毎日の健康観察の記録は、フォーサイト手帳に書いておきましょう。

## 11月は「いい〇〇の日」がいっぱい!!!

### 11月1日は「いい姿勢の日」

数字の「1」が、背筋を伸ばした良い姿勢に見えることから、「いい姿勢の日」になりました。腰痛や頭痛を治すには、良い姿勢を保つことが大切です!

#### 【良い姿勢のコツ】

- ① 3つの角度(肘、腰、膝)が90度になるように。
- ② 足の裏全体をしっかりと床につける。
- ③ 顎を引いて、背もたれには寄りかからない。

良い姿勢で集中力  
もUP!!!



11月9日は「いい空気の日」

続けよう!  
こまめな換気

なぜ?  
閉めきった部屋には、  
二酸化炭素やホコリ、  
ウイルスがたくさん!

どうする?  
対角線上にある窓を  
2カ所あける



11月26日は  
いい風呂の日 お風呂で「ほっ」としませんか?

湯船につかると、こんなにいいこと

#### 入浴のポイント

- ・入る前に浴室を温めておく
- ・お湯の温度は38~40℃
- ・寝る直前に入らない

- ★冷え・疲労回復
- ★ストレス解消
- ★睡眠の質を高める



### 【良い歯の秘訣!】

- ① 食べたらずなブラッシングをする
- ② おやつのだらだら食べをやめる
- ③ よく噛んで食べる
- ④ 歯ブラシは定期的に変換する
- ⑤ 定期的に歯科を受診する

### 目指せ!8020運動

80歳以上になっても、20歯以上の自分の歯を保ち、生涯にわたり、自分の歯でおいしく食べられるようにしようという運動。

## これで健康力UP!生活習慣改善アドバイス!!!

スポーツの秋です!

秋は涼しく、運動するのに適した季節です。「運動不足だな…」と感じているそのあなた!!!今が運動するチャンスです!冬が来る前に代謝を高めて、脂肪や糖を燃焼しやすい体を作りましょう!

### 【おすすめの運動】

●ウォーキング:30分のウォーキングでバナナ1本分のカロリーが消費できます!

紅葉など、景色を眺めながら歩くと、気分転換にもなりますよ。



●ストレッチ:家で気軽に始められます。むくみ、肩こり、腰痛などに悩んでいる人におすすめです!

最近、ストレッチの動画などもたくさんあるので、参考にしてみてください。

### 【運動の後は…】

運動の後は、水分・塩分補給を忘れず!食事・睡眠もしっかりとりましょう!

