

ほけんだより



2021年11月
松江西高校 保健室



日に日に気温が下がり、秋の気配を感じるようになりました。身体が寒さに慣れていないこの時期は、気温が下がると風邪を引く人が急に増えます。これからやってくる本格的な冬に備えて、体調管理をしっかりと行っていきましょう。また、この時期はインフルエンザが流行する季節でもあります。新型コロナウイルス感染症とともに引き続き、感染予防に努めましょう。



何度でも言います！

風邪や感染症（インフルエンザ・新型コロナウイルス）を
予防するために大切なこと！



手洗いをしよう！



感染症の多くは、“手”を介して体内に侵入することが多いと言われています。だから、様々な感染症から身を守るためには、手からの侵入を遮断する「手洗い」が大切なのです。

うがいをしよう！

口や鼻をとおして進入してくる目に見えない病原菌やウイルスなどを排除することができます。



マスクをしよう！

1回の咳で約10万個、1回のくしゃみで約200万個のウイルスを放出すると言われています。そこで、マスクをつけることでこれらを含んだしぶきによる周囲の汚染を減少させることができるのです。



換気をしよう！

換気することで、漂う飛沫に含まれるウイルスは薄まり、屋外へ流れていきます。そのため、ウイルスを吸い込む量が減ります。



手指消毒をしよう！

アルコール手指消毒薬は30秒で手指の細菌数を約3,000分の1に減少させ、1分後には10,000~100,000分の1まで減少させることができます。



よく寝て、

よく食べよう！

生活リズムが乱れると病気に対する抵抗力が落ちて、病気にかかりやすくなります。



その他にも

環境を整える … 部屋の温度は20~25℃程度、湿度は50~70%程度を保つようにしましょう。
予防接種をする … インフルエンザや新型コロナウイルスについては予防接種を受けることができます。

11月はカラダの記念日がいっぱい！！



8 いい歯の日

11（いい）と8（は）の語呂合わせ。歯は健康を支える土台です。
大切にしましょう！

9 換気の日

11（いい）9（くう・き）で換気の日。定期的に窓を開け、空気を入れ替えを！



10 トイレの日

11（いい）10（トイレ）でトイレの日。1人ひとりの小さな心がけが、気持ちの良いトイレを作ります。

12 皮膚の日

いい（11）12（ひふ）の語呂合わせ。秋から冬は皮膚が乾燥しやすいので早めのケアを！



14 世界糖尿病デー

20歳以上の4人に1人は糖尿病または予備軍。10年先の健康をつくるのは、今のあなたの生活習慣です。



19 世界トイレの日

世界では約25億人が自分のトイレの無い生活をし、感染症の危険にさらされています。



「世界糖尿病デー」について

世界の成人人口の約9.3%（4億6,300万人）が抱える病気です。年間500万人以上が糖尿病の合併症などが原因で死亡しています。

世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために、11月14日を世界糖尿病デーとして制定しました。この日は血糖値の維持に重要なホルモンであるインスリンを発見したカナダの生理学者バンティングの誕生日でもあります。

世界で6秒に1人の命を奪う糖尿病

※血糖を一定の範囲に保つホルモン
糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。

【血糖が高い時の症状】

- ・喉が渇く、水をよく飲む
- ・尿の回数が増える
- ・体重が減る
- ・疲れやすくなる など

→ 血糖値が何年間も高いままで放置されると、血管が傷つき、将来的に**心臓病、失明、腎不全、足の切断など重い病気**につながります。

これだけは知っておいて！

大人だけの病気ではありません！
誰でもなり得る病気の1つです。
高校生の皆さんにも危険性があります！

予防のためにできること

- 食生活**
3食を規則正しく食べる、栄養バランスを考える
- 適度な運動**
1週間に1回30分の運動を3日程度
- 十分な睡眠**
6~7時間前後が目安

見直すべし！

