



冬の感染症対策 インフルエンザ予防・治療

インフルエンザやノロウイルスといった「感染症」が流行する季節になりました。皆さんは、どのような手立てを講じていますか。厚生労働省では、「インフルエンザ予防・治療」について、次の5つのポイントを挙げています。これは、自分自身で気をつけることです。

- ① 流行前のワクチン接種
- ② 外出後の手洗い等
- ③ 適度な湿度の保持
- ④ 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取
- ⑤ 人混みや繁華街への外出を控える



また感染症は、個人だけでなく、学校全体でも気を配ることが大切です。お互いに意識し合って、体調が悪そうな人に声をかけるなどして早めに対処していきましょう。

勉強や運動に一生懸命取り組んでいると、体調不良を感じても責任感から無理をする場合があります。「学校のために…、チームのために…」と思つての行動であっても、集団感染してしまつては、その意味がなくなります。「自分の健康は自分で管理する」…、この時期だからこそ、一人一人が気をつけていきたいものです。

ヒートショック現象 寒暖の差にご用心！



冷たい風が身に染みるこの頃です。暖かい屋内に入ると、思わずホッと息をつくほど心も体も休まります。一方で、あまりにも急激な温度差は、私たちの体に大きな負担となります。時には、命を落とす事態にもなりかねません。「ヒートショック」と呼ばれるこの現象は、比較的高齢者に多く見られます。しかし、若年層でも体調を悪くすることがあり、油断は禁物です。風呂の浴槽に入る前に体を慣らしたり、部屋と廊下の温度差をなくしたりする工夫はもち

ろん、時には自分の心や行動を見直すことも必要かもしれません。

寒さを極端に嫌がって排除するのではなく、暖房は控えめにして厚着をする、寒い時期ならではの食べ物を楽しむなど、季節に応じた工夫が大切です。そうすることで、心と体の調和が取れ、自然と免疫力も高まってくるでしょう。

天候や気候は、嫌つたところでは変えることはできません。四季の移ろいを受け入れ、冬ならではの魅力を見つきたいものです。

