



# さくらウエルネス

第15号

桜の聖母短期大学 健康管理室

発行日：平成29年12月1日

みなさん、こんにちは。今年は例年よりも冬の到来が早く感じられました。気温の低下とともに、風邪をひいている学生さんが増えてきました。冬場は風邪や感染性胃腸炎、インフルエンザなどの感染症にかかりやすい時季ですので体調管理に気を付けましょう。



## インフルエンザについて

インフルエンザの症状は重く進行が早いのが特徴です。「大丈夫かな」と思っている間、あっという間に悪化するのです。

頭痛、寒気、高熱、関節痛、筋肉痛、だるさなどの症状が主です。朝起きた時に体調が悪い時は無理な登校はやめましょう。集団生活の中で、自分自身の状態を把握し、正しく行動することが大切です。医師の診察を受けて、早めに休養を取り、重症化や感染拡大を防ぎましょう。インフルエンザと診断されたらすぐに短大に連絡してください。

### 感染症は予防が一番！

- ▷体を冷やさない（体温を上げて免疫力UP）
- ▷しっかり手洗いをする
- ▷マスクをつける
- ▷たくさんの人のいる場所にはいかない

### 体を温めよう（温活）

- ♡マフラー、手袋、腹巻、帽子、マスク、タイツ、レッグウォーマーなどを活用する
- ♡シャワーだけではなく湯船につかる。
- ♡にんじんやごぼう、大根などの根菜類をとる。生姜やわさび、からし、カレーなどスパイスの効いた料理を食べる。

インフルエンザの予防接種を受ける場合は、かかりつけの病院に必ず予約の電話を入れてから行きましょう。予防接種代金も確認してください。（3000～4000円前後）本格的に流行の時期に入ってきますので、受ける予定の方はお早めに。

**かぜがはやる季節になりました**

**朝はすっきり目ざめていますか？**

**食欲はありますか？**

**運動をしていますか？**

**熱っぽい、頭が痛いなど、体の調子はどうですか？**

**元気がありますか？ありませんか？**

**外から帰ったら、手洗いうがいをしていますか？**

**規則正しく排便できていますか？**

**できていますか？ 体調管理**

## 〈正しい手洗いについて〉

短大のトイレの洗面所にも  
手洗い方法が貼ってあります。  
手順を覚えて実践してください。

### ～ポイント～

- ① 手をまず流水でしっかり濡らしてからハンドソープをつける
- ② 手の平、甲、指の間、親指まわり、手首も忘れず洗うこと！
- ③ ハッピーバースデーの曲を 2 回歌い終わるぐらいが手洗いに必要な時間です。(約 30 秒)
- ④ 洗い終わったら、清潔なタオルやペーパータオルで拭く。

手洗いの時は  
ハッピーバースデーを  
2回歌う。

知らない仲間が  
いたら、実践して見せて  
あげましょう。



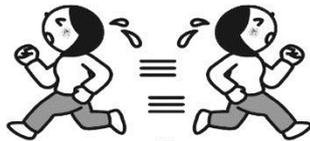
東京都福祉保健局 HP より

\*\*\*\*\*

## 夏バテならぬ 冬バテ って知っていますか？

### 【主な原因】

- ① 忙しさ  
ストレスがたまり、  
いつも緊張状態で  
休まらない
- ② 寒さ  
冷えて血行が悪くなる
- ③ 筋肉が衰える  
運動量が減るため
- ④ 日の短さ  
太陽の光をあびない  
ことによる不調



### 【主な症状】

- ・イライラする
- ・疲れやすい
- ・寝つきが悪い
- ・肩などがこる
- ・おなかの調子が悪くなる
- ・免疫力が低下して、かぜなどに  
かかりやすくなる



### 【予防・解消するには】

- ・気分転換をする
- ・からだを動かす
- ・お風呂に入って温まる
- ・からだを温める食事をする



\*\*\*\*\*

最近みなさんは疲れやすいと感じたことはありませんか？それは冬バテかもしれません。

予定をびっしり入れておかないと落ち着かない、不安だという人もいますが、適度な休息も大切です。1 週間の中でゆっくり過ごす日を作ってみませんか？のんびりゆったり好きな音楽を聴いたり、映画を観たり、美術鑑賞や読書、散歩など、人それぞれ気分転換の方法は違いますが、自分のために時間を使ってみましょう。一日の終わりには温かいお風呂に入って、血行を良くしてリラックスすると、夜も眠れて疲れも取れます。小さな注意の積み重ねで、冬バテを解消しましょう。