

保健栏より 12月号



平成27年12月18日発行

最近寒くなるを季の。手や足先の冷さを感ずる人も少なくなっていると思います。

体を **ホカホカ** にする有法を知り、寒さを解消!!!

食事

- 唐辛子** 唐辛子の成分・カプサイシンが血流の流れを良くし、体を温めます。
- 根菜** 大根・にんじんなど根菜類にはよい血流を促す栄養が入っています。
- お茶** 体の芯から温めます。
- 発酵食品** 血流をサラサラにする食品として注目されています。発酵性のものに効果が大きい!

グッズ

- 温かい服** 肌を暖かく使わないから常に着る。また自然のわらわら温かさ、体を気持ちよく温めてくれます。
- 靴下** 特に右足指靴下がオナメ! ですが、重ね着きで足を締め付けすぎると血行を悪くするので注意!
- 腹巻** 人のからだの体幹部分がある、お腹周辺を直接温めると、内臓に集まる血流が手足の先に流れるので、大事です。

お風呂

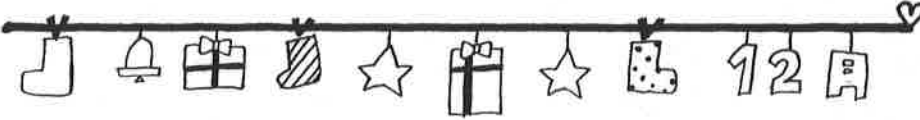
ぬるぬるのお湯がじっくり温まる!!! 季節にシャワーだけ入浴を済ませる人が増えているように思いますが、体に負担にかけないように入浴剤を入ることで、血行の循環が良くなります。

体を温めて、風邪を引かないようにして、寒い冬休みを過ごして下さい。
温めることを大事に、手洗いやうがいを忘れずに!!!



3D 菊地 晶

《乾燥肌について》

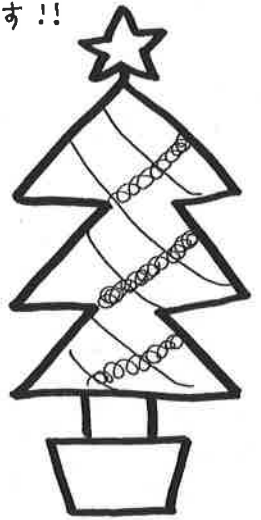


〇 乾燥肌とは...

角質層の水分量がかなり低下している。「皮脂」や「セラミド」などによる **保湿システム** がうまく機能していない状態のことをいいます!!

! こんな人は乾燥肌かもしれません !

- 肌がカサカサ・ゴワゴワ・ザラザラ。
- 洗顔後に顔がっ、はる。
- クリームなどで保湿しないと、すぐに赤くなる。



〇 乾燥肌を招く原因とは!?

① 間違、たスキンケア (洗うすぎ・洗顔料・保湿不足)

- ゴシゴシ洗っていませんか?
- 朝も夜も洗顔料を使っていますか?
- 化粧水大量につけていませんか?
- 熱いお湯で洗っていませんか?

このような洗顔を日常的に行い続けると、肌に不要な皮脂や角質などの汚れだけでなく「セラミド」などの超重要な保湿成分も洗い流してしまい、結果的に乾燥肌となります。

◎ 普通のスキンケアに自信がないという人は、
朝は水だけで洗顔する、洗う時の温度をもう少し下げる だけでもかなり改善されるはずなので、ぜひ試してみてください!!!

② 偏った食事 (ビタミン・栄養不足・偏食)

- 食事制限、していませんか?
- バランスよく食べていますか?

「普段、野菜はあまり食べない」などのバランスの悪い食事をしていることで、肌の再生に必要なビタミンが不足し、当然肌は乾燥しやすくなり、荒れやすくなり、抵抗力も下がってしまいます...

糖質(🍩・🍷)、脂質(🍖・🍷)、タンパク質(🍗・🍷)を加えて野菜を適度に摂取することで、自然とビタミンも補給できます!!

『バランスの良い食事』

無しては、乾燥肌から脱出することは難しいので

ぜひ、バがけていきましょう!!!

保健だより



平成27年12月16日
空南商業高校 保健室

平成27年度 キャンペーンテーマ
『AIDS IS NOT OVER
だからこから』

12月1日は「世界エイズデー」

世界エイズデーは、世界レベルでのエイズのまん延防止と、患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が制定したものです。毎年12月1日を中心に世界でエイズに関する啓発活動が行われています。

○HIVの感染経路は?

- ① 小生行為による感染
- ② 血液を介しての感染
- ③ 母親から赤ちゃんへの感染

日本国内では小生行為による感染が最も多くなっています。

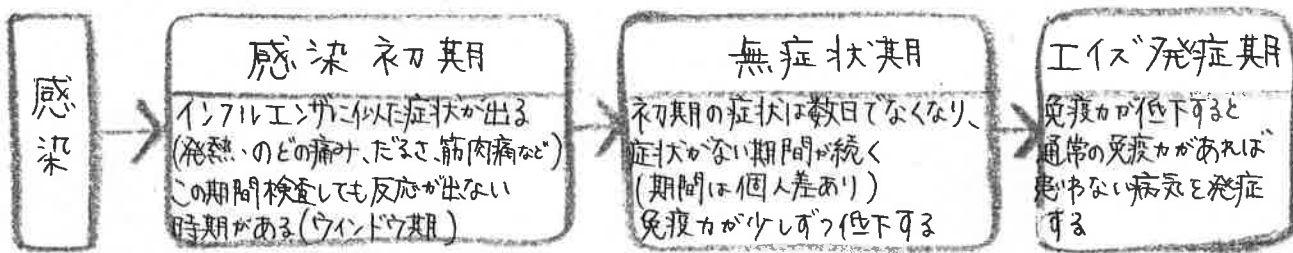
ただし、日常生活では感染しません!
例えば、
フリック 手すり お風呂シャワー



HIVは(本の中で生き続けることのできるウイルスですが、)本の外に出ると感染力がなくなります。

「自分には関係ない」「人たけしれが付き合っていないから大丈夫」と思っている、パートナーが世の人と同じ行為をしたことがあれば「感染の可能性はあるので、!!!」
予防するためには「セックスをしない」または「コンドームを使用したセーフセックス(より安全なセックス)」が大切です。

○HIV感染から発症まで



○不安なときには...

- ① 検査を受ける
 - ・備中保健所 井笠支所 (無料・匿名で受けられます)
 - (HIV抗体検査 小生感染症検査 肝炎検査)
 - ・医療機関 (有料)

毎月第1・3木曜日
13:30 ~ 14:30 (予約制)

現在の医療ではエイズを完治させることはできません。しかし、早期発見・治療をすることで発症を抑え、長期にわたり健康者と変わらない日常生活を送ることが可能です。



- ② 相談できる
 - ・エイズ予防財団の電話相談 0120-177-812(フリーダイヤル)
 - ・各地域の保健所に相談

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎に注意!!



主な症状
腹痛・下痢・嘔吐・発熱
(症状がひどいときには脱水症状になります)

潜伏期間
感染すると24~48時間ほどの潜伏期間を経て感染症や食中毒を発症

感染力は強いんだ!

感染経路

- ① 経口感染: 口からウイルスが取り込まれる
- ② 飛沫感染: ウイルスを含む「しぶき」や付着した「ホコリ」を口吸い込む
《例えば...》
・感染者のふん便や嘔吐物、それらの飛沫を取り込む
・ふん便や嘔吐物が乾燥して空気中に漂い出たちりやホコリを口吸い込む
・汚染されたカキなどの二枚貝で十分に加熱されていないものを食べる

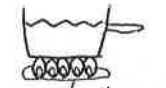
予防のポイント

★手洗い(最も大切!)

食事前、トイレの後などは必ず手洗い!
石けんの泡をよく立て、流水で十分に洗い流す。

★食品を加熱する

加熱調理食品は **75℃** で1分以上加熱。
二枚貝(カキなど)は **85~90℃** で90秒以上加熱。

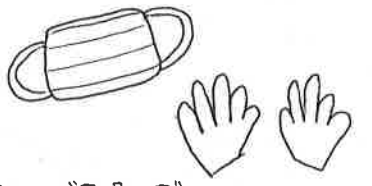


★日常の健康管理

下痢・嘔吐の症状があるときは言わない。家族にそのような症状があるときは手洗いをこまめにし、住環境、特にトイレやお風呂場を徹底的に保つ。
タオルを家族で一緒に使うことは避けましょう。

嘔吐物を処理するときには...

- ① 必ずマスク、使い捨て手袋、エプロンをつけて処理をする。
- ② 便や嘔吐物はペーパータオルなどで取り除き、ビニール袋に入れる。
- ③ ふきとった後は塩素系消毒剤で浸すようにふきとる。
- ④ ペーパータオルなどのごみや嘔吐物はビニール袋に密封して捨てる。
※ウイルスは乾燥すると空気中に漂い、それが口に入って感染することがあるので、できるだけ早く処理することが大切!!



2015年~2016年シーズンは **新型ノロウイルス** が流行する!?

国立感染症研究所によると、2015年~2016年にかけてのノロウイルスは **新型ノロウイルス** となり、かつてない猛威をふるうことが分かりました。多くの人々にまだ「免疫がなく、これまで人が体内で作ったノロウイルスに対する免疫も役に立たなくなってしまう」
予防方法は変わらないですが、感染を防ぐため、いつも以上に予防を行う必要があります!!