



警戒を緩めず  
検温・手洗い・  
マスク・3密回避

# 木もれび

2022.1.12 発行 NO.11  
弘前中央高校 保健室

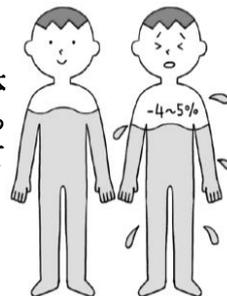


2022年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。1, 2年生は学力テスト、3年生は共通テスト目前です。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク…と、「虎に翼」の体調で臨みましょう。

## 冬なのに？冬「だから」要注意！脱水

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態を指します。一般的には、私たちの体が持っている水分のうち4～5%くらいが失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。脱水は「汗をかきやすい夏に起こるもの」というイメージがありませんか？

でも、実は冬でも起こるのです。冬は空気の乾燥や暖房によって体の水分量が少なくなることに加え、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で、あまり積極的に水分を補給しない環境といえます。



そしてもうひとつ、注意したいことが、ノロウイルス等が引き起こす感染性胃腸炎に伴う脱水です。ご存じのとおり、冬季に流行することが多い感染症で、主な症状である嘔吐や下痢が起こると短時間で急激に水分が体外に排出されるため、脱水につながりやすいのです。冬でも適度な水分補給は不可欠です。こまめな水分補給を忘れないでくださいね。

## コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

- ◆発熱や風邪症状、平時の体調と異なる症状がある場合は、症状が完全に消失するまで登校や外出を避け自宅での休養してください。（出席停止）
- ◆発熱など心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう。

## コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



全国で感染力の強い新型コロナウイルスの変異株「オミクロン株」が拡大中！

**3学期も感染症対策の徹底に努めましょう！**

## そのブルブル、なんのため？

### 寒いとき



人は生きていくため、体の中心部の温度を一年中ほぼ一定に保っています。だからすごく寒いときには体温が下がりにくいように、体中の筋肉を小刻みに震わせて熱を生み出しているのです。

### 感染症にかかったとき

ブルブル震えてきたと思ったら熱がぐんぐん上がった。これは「体温を上げろ！」と脳が命令したから。ウイルスなどの病原体は熱に弱いため、筋肉の震えで体温を上げようとしています。



### 怖いとき



恐怖を感じるとブルブル震えるのも体温を上げるためとも言われます。戦うにしても逃げるにしても、体温が少し上がると、筋肉の動きや神経の働きは活発になるそうです。

災害とおむすびのお話

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日は防災とボランティアの日とされました。



そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日はおむすびの日にもなっています。

さて、おむすびは忙しい朝の強い味方でもあります。

手軽に食べることができ、具材を工夫すれば栄養も補えます。しらす、たまご、昆布、チーズなど、アレンジしながら楽しく朝ごはんに取り入れてみてくださいね。



雪道を安全に歩くには？



break time(^0^)**7つのまちがいをさがそう!** 答えは1月末まで保健室前に 掲示しています。

