



松山中央高校  
保健室  
R7.12月



### 今月の目標

### 冬の 健康管理



最近は、朝晩にかなり冷え込む日も増えて、いよいよ冬本番です。

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。しっかりと対策をして、体調管理に努めましょう。

また、身の回りがなんとなく慌ただしい時期ですが、この1年を振り返ってみる「心のゆとり」も大切にして、落ち着いて過ごしましょう。



## 冬に流行しやすい 感染症

### インフルエンザ



#### 特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

#### 潜伏期間

1~3日

#### 症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

### ノロウイルス



#### 特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

#### 潜伏期間

1~2日

#### 症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

### 新型コロナウイルス



#### 特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

#### 潜伏期間

2~4日程度

#### 症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など



知っていますか?

## 「攻めの休養」

最近、休養学に注目が集まっています。休養学とは、体や心の疲れをとり、翌日も元気に活動できるよう、しっかり「休む」ための研究です。

「休む」というと、睡眠をイメージするかもしれません、「休むこと=寝ること」だけではありません。「攻めの休養」といつて、積極的に疲れをとるために、心と体をリフレッシュするための方法があるのです。

たとえば、家族や友だちとの会話を楽しむ、「腹八分目」を心がけて食べ過ぎないようにする、鼻歌を歌う、好きなアイドルを想像してみる……など、自分が「楽しい」と感じることが「休む」ことにつながっているそうです。

「最近、疲れているな～」と感じている人は、ぜひ試してください。

