

茨城県立日立工業高等学校定時制

秋から冬へ！季節の変わり目の体調管理

11 月に入り、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。秋から冬への移行期は、気温や湿度の変化が大きく、風邪やインフルエンザなどの感染症が増え始める時期です。日頃の生活習慣を見直し、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

1.「寒暖差」に負けない服装選び

この時期は昼夜の寒暖差が大きくなります。体が温度変化に対応しようとエネルギーを消費し、疲労がたまりやすくなります（寒暖差疲労）。

〇脱ぎ着しやすい服を重ね着する（カーディガンやパーカーなど）
〇首・手首・足首の「3 つの首」を温める（マフラーやレッグウォーマーの活用）

2. 空調と「乾燥対策」を始めよう

空気が乾燥すると、喉や鼻の粘膜の防御機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。

〇室内の湿度を 50 ～ 60%に保つ（加湿器の使用や濡れタオルを干す）
〇こまめな水分補給（喉をうるおすことでウイルスの侵入を防ぐ）

3. 感染症予防の基本「手洗い・うがい」

風邪やインフルエンザ予防の基本は、やはり手洗いとうがいです。

〇外から帰ったとき・食事の前は必ず石けんで丁寧に手を洗う
〇指先・爪の間・手首までしっかり洗い流す

4. 免疫力を高める生活習慣

バランスの良い食事：温かいスープや、ビタミン（A・C・E）を多く含む緑黄色野菜をしっかり摂りましょう。

〇十分な睡眠：夜はしっかり体を休め、免疫力を維持しましょう。
〇適度な運動：体を動かして血行を良くし、体温を上げましょう。

季節の変わり目も元気に過ごせるよう、早めの冬支度と丁寧な体調管理を心がけましょう！

考えごとをして眠れない時は…

布団に入ったのに、昼間の出来事を思い出し、頭がフル回転してなかなか眠れないことはありませんか？

これは脳が**ストレス**（いやなことや楽しいこと）で興奮し続けている状態なのです。この状態で眠ろうとしても「ねむらなければ」という焦りが新たなストレスになったり、脳が「布団＝眠れない場所」と記憶したりして、余計に眠れなくなります。



あえて布団から出る



「眠れない・・・」そんな時は、一度布団から出て、薄暗いくらいに電気をつけて深呼吸をしてみましょう。頭の中は何も考えず「息を吸う・息を吐く・息を吸う・・・」という体の動作に意識を集中！！これが脳のリラックスになり、「眠る」につながるのです。

溶連菌感染症にご注意ください



冬に流行する感染症の一つに、溶連菌感染症という細菌性のものがあります。抗菌薬による治療が必要なため、以下のような症状が見られたら受診をお願いします。

主な症状

- ✸のどの強い痛み（つばを飲み込めないほど）
- ✸38℃以上の急な発熱
- ✸舌のブツブツ
- ✸皮膚の発疹
- ✸リンパ節の腫れ　など

せき・鼻水は少ない

抗菌薬を飲み切らないなど治療が不十分な場合、急性糸球体腎炎などの怖い合併症を起こす危険があります。



登校再開

抗菌薬による治療を開始して24時間後以降となります。