



R3.12.13 宇和島南中等教育学校 保健室

2021年も残り少なくなりました。皆さんにとって今年はどんな一年でしたか？これから寒さも一段と厳しくなりますが、心身ともに健やかに一年を締めくくれるよう、一人一人が感染症予防、体調管理に努めましょう。

冬の感染症・新型コロナウイルス感染症予防を継続しよう！！

これからクリスマスや年末年始など、普段は会えない人と交流したり、人が多く集まる場所で賑やかに過ごしたりする時期を迎えますが、学校生活だけでなく、家庭・学校外の自主的な活動においても感染予防策を徹底しましょう。

① 手洗い・マスク・換気の基本的な感染症対策をしっかりと！

こまめな手洗い（石けんと流水で約30秒かけて隅々まで丁寧に洗う）、換気、マスクの適切な着用など、毎日やってきたことを冬休み中も続けてください。また、冬場は空気が乾燥して、ウイルスの飛沫が広範囲に広がりやすくなります。加湿をして室内の湿度を上げる（50～60%）ことも大切です。換気は、常に窓を10～20cm程度開けておく（常時換気）に努めましょう。2方向（対角線上）の窓等を開けると効果的です。常時換気が難しい時は、30分に1回以上数分程度、窓を全開にしてください。



② 3密回避（ゼロ密）

「換気の悪い密閉空間・多数が集まる密集場所・間近で会話や発声をする密接場面」の回避。大勢の人が集まる場所への外出はなるべく控え、会話する時は、マスク着用を徹底しましょう。

③ 体調不良の場合は外出せず、家庭で安静に！

冬休みも、毎朝の健康観察と検温を続けてください。少しでも体調が悪い時は、外出を控え、家庭で静養すること。発熱や風邪症状で受診する場合は、事前にかかりつけ医に相談してください。

④ 規則正しい生活習慣を心がけ、免疫力をアップさせよう！

免疫力とは「病原菌やウイルスなどの異物から体を守る機能」のことで、免疫力が低下すると体を守る力が弱まり病気にかかりやすくなってしまいます。睡眠時間を十分に確保し、3食バランスの良い食事を心がける、体を動かすなど、できるだけ平日の生活リズムを続けることが大切です。

免疫力を高めるにはバランスの良い食事を！

免疫にかかわる免疫細胞の約6割は、腸に存在していることから、腸は体内で最大の免疫器官といえます。つまり、腸内環境を整え、腸内の細胞の働きをよくすることで免疫力の向上が期待できます。具体的には、腸内の細菌の中で良い働きをする善玉菌を増やすことがあげられます。そのためには、ヨーグルトなどで乳酸菌やビフィズス菌を摂取したり、善玉菌のえさになる食物繊維を摂取したりすることが大切です。



知っていましたか？ 毎月 17 日は減塩の日

平成 29 年に日本高血圧学会によって毎月 17 日が「減塩の日」として制定され様々な取組がなされています。日本人の 1 日の平均塩分摂取量は、11～12g くらいですが、**1 日 6 g 未満が望ましい**と言われています。宇和島市の学校給食でも「減塩の日献立」が実施されています。

なぜ、減塩が大事ななの？

愛媛県は心疾患の死亡率が全国ワースト 1 位。特に宇和島市ではその死亡率が全国平均の 3 倍を超えており、その大きな原因が「**高血圧**」です。高血圧が続くと、血管が傷つき、脳溢血や心不全などの病気の原因になってしまいます。高血圧は自覚症状がなく、サイレントキラー（沈黙の殺人鬼）とも呼ばれ、血圧が高い状態が続くと、若年者でも急に死に直結する病気を引き起こすことがあります。血圧は、喫煙、塩分過剰摂取、肥満などで上昇します。

塩分を摂りすぎると、体内の塩分濃度を薄めようとして自然と水分を摂る量が多くなり、血液量が増え、血圧が上がってしまうため、日頃から減塩（塩分を控えて薄味）に取り組むことで血圧上昇を予防することが、将来の健康や高血圧対策に大切なのです。冬休み中は、家族そろって食事をする機会が増えると思いますので、ぜひ、家族皆で『減塩』を意識して、できることから実践してみてください。



すぐできる減塩対策！

- 汁物は 1 日 1 杯まで：だしをしっかりとして薄味で、具たくさんにして汁量を減らすのも効果的。
- ラーメンやうどんのスープを残す：最後まで飲み干したくなる気持ちを、ぐっとがまんしよう。
- 野菜や果物を摂る：カリウムや食物繊維の多い野菜、くだもの、豆類、いも類を積極的に摂る。カリウムは、摂り過ぎた塩分を体外へ排出する作用があります。キーワードは『まごわやさしい』



- 調味料を減らす：しょうゆやソースは、直接かけずに小皿にとってつけるなど工夫しよう。
- 酢やスパイスを使う：レモンやゆず、酢などの酸味や香辛料を使って味にアクセントをつける。
- 減塩商品を使う：最近は種類豊富な減塩商品がたくさん出ていますので、上手に利用しよう。

お菓子の塩分を知っていますか？



普段お菓子を食べる時にカロリーは意識しても、塩分を気にすることは少ないのではないでしょうか。お菓子にも意外と塩分がありますので、「栄養成分表示」を見る習慣をつけましょう。

食塩(g) = ナトリウムmg × 2.54 ÷ 1000 で換算することができます。間食で塩分の多いものを摂取した場合、食事で使える塩分が少なくなります。スナック菓子などは、ついつい食べ過ぎてしまうこともあるため、食べる量や回数を調節しながら、上手に取り入れましょう。

☆☆冬期休業中に体のメンテナンスを！☆☆

1 学期の健康診断の結果、病院受診が必要な人には再度、受診勧告をします。まだ、治療や受診を済ませていない人は、この冬期の休みを利用して、受診・治療をするようにしましょう。特にむし歯は放っておいても治りません。早目に治療し、万全な体調で、新しい年を迎えましょう。