

ほけんだより



令和4年12月6日(火)発行
 中野第一小学校 校長 戸崎 晃
 養護教諭 東 まゆみ

家庭数配布

あっという間に12月ですね。今年も新型コロナウイルス感染症の流行が収まらず、何かと制限のある年でした。来年こそはマスクなしで子供達と笑顔を見せた会話ができるの良いなと願います。さて、この冬は新型コロナウイルス感染症が今夏以上に拡大するとともに季節性のインフルエンザも同時流行し、より多くの発熱患者が発生する可能性がありますと言われていています。健康に冬を乗り越える事ができるように改めて生活の見直しが大切です。そして、発熱など風邪症状が出現した際に、発熱外来などにかかりづらくなる場合に備えて事前の準備が重要となりそうです。

With コロナにおいて **健康を守るためにできること**

体温を上げて、免疫力UP!



冷えは万病の元と言います。免疫細胞が正常に働ける体温は、おおよそ36.5℃です。それから体温が1℃上がると最大5~6倍も免疫力が上がり、逆に1℃下がると免疫力が30%下がると言われています。体温が上がると、血流が良くなります。血液中では免疫細胞(白血球など)が、体に侵入したウイルスや細菌と戦うためにパトロールしています。血流が良くなると白血球の動きも活性化されるため、免疫力が高まります。

体温の法則

40.0度	ほとんどのがん細胞が死滅
39.6度	乳がん細胞死滅
38.0度	免疫力が強くなり、白血球が病気と戦う
37.5度	菌やウイルスに強い状態
37.0度	体内酵素が活性化
36.5度	健康体、免疫力旺盛
36.0度	震える事によって、熱生産を増加させようとする
35.5度	自律神経失調症、アレルギー症状が出現
35.0度	がん細胞が最も増加する温度
34.0度	生命の回復ギリギリの温度

体が冷える原因

- 筋肉不足**：特に女性は筋肉量が少なく、熱を作り出す力が少ないため、冷え性の人が少なくありません。
- 運動不足**：体の温かさは、熱を載せた血液が全身を巡る事により保たれます。運動によって筋肉が十分に収縮しないと血液の巡りが悪くなり、体温が低下してしまいます。
- 自律神経の乱れ**：自律神経は私達が意識せずとも体温調節を担う機能です。自律神経のバランスが崩れると、血流も乱れ、手足まで血液が行き渡らず、体が冷えてしまいます。
- 胃腸冷え**：腸は体内の熱を作る役割を担っているため、胃腸が冷えていると体温も上がりにくくなってしまいます。

冷えを改善しましょう

保温	入浴	運動	腸内環境	食事
お腹や腰回り、四肢を温めると効果的です。 	理想の入浴方法は40℃前後のお湯に毎日10分程度つかる事です。 	ストレッチ、ウォーキング、スクワットが体内温度を上げるために効果的です。 	免疫細胞は約7割が腸にいます。納豆やチーズなどの発酵食品、キノコや海藻などの食物繊維を食事に積極的に取り入れましょう。 	3食バランスよく食べましょう。特に体を温める食品を食べましょう。

冷やす 陰性食品	あたためる 陽性食品
うどん 白米、白パン 炭水化物	そば 玄米、黒パン 蕎麦
夏野菜のほとんどが陰	葉野菜、なす きゅうり、大根 もやし、トマト
人気のフルーツがいっぱい	バナナ バイナップル グレープフルーツ マンゴー、キウイ すいか、メロン
白身の魚肉 豆腐、白ごま	たんぱく質 赤身の魚肉 魚介類 納豆、黒ごま
白ワイン ビール、緑茶 コーヒー	酒・飲み物 赤ワイン、黒ビール 梅酒など、紅茶 ココア
調味料 酢 マヨネーズ 白砂糖	塩、みそ しょうゆ 黒砂糖

もしも、感染症にかかった時のために準備しておきましょう！

準備しておく良いもの(厚生労働省ホームページより)

- 体温計 ○薬(常用している薬、解熱鎮痛薬等) ○日持ちする食料(5~7日分程度を目安)
- 新型コロナ抗原定性検査キット(【体外診断用医薬品】又は【第1類医薬品】と表示してあるもの)
- 居住地の健康フォローアップセンター及び受診・相談センター等の情報 ○近隣の診療検査医療機関の情報

喉の痛みや発熱などの症状が出たら...

- 小学生以下の子供の場合、かかりつけ医をはじめ、地域の小児科医に御相談下さい。
- 受診を迷った時、夜間や休日の場合は、以下を御参照下さい。



子どもの急な病気に困ったら、まずね!
小児救急電話相談
#8000

平日18:00~翌朝8:00
土日祝日8:00~翌朝8:00

#8000(子ども医療相談)

「病院へ行った方がいいのかな?」「救急車を呼んだ方がいいのかな?」
迷ったら
東京消防庁救急相談センター 24時間対応 年中無休
#7119
つながらない場合は...
23区 03(3212)2323
多摩地区 042(521)2323
東京消防庁 東京都医師会 東京都福祉保健局

#7119(救急要請相談)24時間

東京都医療機関案内サービス
ひまわり

Tel.03-5272-0303 24時間

東京都医療機関案内サービス

○東京都福祉保健局ホームページに発熱等、新型コロナウイルス感染症が疑われる場合の受診先一覧もあります。

もし、かかったら...新型コロナウイルス感染症の療養解除基準及び自主待機期間について

有症状	日にち	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目		
	発症日	療養期間(療養解除は症状軽快後24時間経過している事)									療養解除	
※但し、10日間が経過するまでは感染リスクが残存するため、高齢者・ハイリスク者との接触を避け、マスクの着用等感染予防行動を徹底。												
無症状	日にち	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目		
	原則	検体採取日	療養期間							検査キット	療養解除	療養解除
	待機期間短縮	検体採取日	療養期間				検査キットで陰性確認		療養解除			
※但し、7日間が経過するまでは感染リスクが残存するため、高齢者・ハイリスク者との接触を避け、マスクの着用など感染予防行動を徹底。 ※療養期間中に症状が出た場合は、症状出現日を0日目として翌日から7日間の療養となる。												
濃厚接触者	日にち	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目		
	原則	最終接触日	待機期間						待機解除			
	待機期間短縮	最終接触日		検査キットで陰性確認	検査キットで陰性確認	陰性確認時点より、待機解除						

発症日とは ○有症状の場合：発熱・のどの痛み等新型コロナウイルス感染症の症状が出た日 (2022年12月5日現在)
○無症状の場合：抗原検査キットやPCR検査等を実施した検体採取日

お願い

感染拡大防止のため、発熱が無くても、咽頭痛や咳・鼻水など風邪症状が有る場合は、御自宅での療養をお願い致します。実際に発熱が無くても、新型コロナウイルス感染症と診断されたケースも報告されています。症状が改善しない場合はかかりつけの病院への受診、御相談を御検討下さい。