

# 保健だより

令和3年12月1日  
英風高等学校

早いもので、今年もあとわずかになりました。1年経つのがあっという間だったと感じる人もいれば、長かったと言う人もいるでしょう。この1年を振り返りながら新年の準備をし、良いスタートがきれるようにしましょう。

## 感染性胃腸炎

感染性胃腸炎は、「嘔吐下痢症」や「お腹の風邪」とも言われ、発症した状態の総称を感染性胃腸炎といいます。原因は、細菌（O-157、サルモネラ）、ウイルス（ノロウイルス、ロタウイルス）、寄生虫（赤痢アメーバ）があります。感染性胃腸炎の一種であるノロウイルスは、冬に発症する代表的なものになります。

## ノロウイルス

ノロウイルスは感染した人の腸内で増え、1～2日で、下痢やおう吐・腹痛・頭痛・発熱などの症状があらわれますが、通常3日くらいで回復します。ただ、便の中には、1週間程度ウイルスが排出され続けます。ノロウイルスは手指や食品などを介して、口から体内にはいる経口感染とおう吐物や便からの飛沫感染です。感染力が強いため家族に感染者がでると、次々に感染するケースがあります。食事の前・トイレの後は必ず石けんで手洗いして予防しましょう。おう吐物や便の処理は、マスクをしてビニール手袋をするなど、処理による感染も防ぎましょう。

～もう一度手洗いを見直してみよう～



## 入浴するだけで健康に！



皆さん、お風呂に浸かっていますか？

入浴には、リラックス効果があり、ストレスなどで疲れた体を休めてくれる効果があります。お風呂の湯に浸かる健康効果は医学的にも明らかにされています。

### \* 温熱作用によるもの・・・温まって疲れが取れる

お湯に浸かると体があたたまるのが、温熱作用です。温熱作用には、皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、血流が良くなります。それにより、体内の老廃物や疲労物質の除去、コリがほぐれ疲れが取れます。また、内臓の働きを助け、自律神経をコントロールする作用もあります。腎臓の働きもよくなり、利尿作用がはたらきます。

### \* 水圧作用によるもの・・・全身の血行がよくなる

お風呂でも、水圧を受けます。この圧力で、足にたまっていた血液が押し戻され心臓の働きを活発にし、血液の循環を促進します。また、腹部にかかる水圧が横隔膜を押し上げて肺の容量を減少させるため、空気を補うために呼吸回数が増え、心肺機能が高まります。

### \* 浮力作用によるもの・・・気分がリラックスする

プールや海に入ると浮力が働いて体が浮きます。これは、湯船の底に身体が沈んでいてもきちんと働いています。お風呂に浸かると、体重は約9分の1程度になります。普段体重を支えている筋肉や関節は、その役割から開放され緊張からくる脳への刺激が減少します。見えない身体の負担を軽減することにより、心も開放されてゆくのですね。水中のゆっくりとした運動やストレッチなどによって筋肉に刺激を与えることができます。

### \* 開放・密室作用によるもの

1人でお風呂に浸かる時間は、心と体が開放的になる究極のリラックス空間です。ストレス解消効果が期待できます。

