



12月に入り、もう少しで2022年が終わろうとしています。クリスマス・年越し・お正月と楽しい行事が続く夜更かしや食べ過ぎは体調を崩す原因になってしまうかもしれません。風邪をひいて辛い冬休みだった…。なんてことにならないよう、生活リズムを崩さないよう心がけましょう。また、11月14日には「とくしまアラート」のレベルが「感染警戒【前期】」へと一段階引き上げられています。基本的な感染症対策は今まで皆さんが行ってきたことと変わりありませんが、今期は季節性インフルエンザや感染性胃腸炎など新型コロナウイルス感染症以外の感染症も流行する可能性が高いとされています。冬休みも感染症の対策を続け元気に過ごしましょう。



寒いと固まる！ そのワケは？

「冬に起こる関節の痛み」と聞くと、インフルエンザなどの感染症の症状、あるいは中高年の方に多い膝痛・腰痛をイメージする人が多いかもしれません。でも、こうしたこと以外にも、冬は体の痛みが起こりやすい時季なのです。

気温が低い→血管が縮む→
血行が悪くなる→
酸素・栄養の循環が滞る→
老廃物がたまる、筋肉が硬くなる

左図のように、負担がかかって年齢にかかわらず関節が痛くなったり、首や肩がこったりしやすくなるのです。また、怪我が治りかけているところや調子が悪いところには痛みが出やすくなると考えられます。冷えて固まった体をほぐすには、場所や時間をとらず手軽にできる体操やストレッチがおすすめです。入浴後や就寝前のちょっとした時間でも毎日続けると効果がありますよ！

感染症予防の3原則！

感染経路の遮断
手洗い、手指消毒、マスク



抵抗力を高める
十分な栄養・睡眠、
適度な運動



感染源の除去
人との密な接触や
人混みを避ける

これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



予防接種

予防接種は病気（主に感染症）に対する免疫をつけるため、ワクチンを注射などで体に投与します。ワクチンは病気のウイルスや細菌の病原性を取りのぞいたものなどを使います。これらをあらかじめ投与して免疫をつけておくと、実際の病気を防いだり、症状をやわらげたりすることができるのです。予防接種は副反応（副作用）が怖いという人がいるかもしれませんが、医師の説明をよく聞くようにしましょう。



アンガーマネジメント

イライラして怒鳴ったり、その場から逃げたり、言いたいことがまとまらず苦しくて泣いたり、黙ってしまったり…

感情が一気にあふれ出て、結果自分でも望んでいない行動に出てしまうことを「アンガー」といいます。

アンガーは悪いことではありませんが、アンガーと上手く付き合うことで自分の気持ちを上手に伝えることにつながります。アンガーになりそうな時は、一旦落ち着いて、

誰に **どんな気持ち**を

どのくらい伝えたいか を考えよう。

心を落ち着かせて、出来事を捉えなおし解決方法を探すことで、「自分の気持ちを届ける」ことができます。上手く伝わると、怒りや悲しみから解放されて、気持ちが少し楽になります。

イライラが爆発しそうになったら
6秒 やりすごそう

数を数える
(100から3ずつ
引いていく等)



ゆっくり
深呼吸をする

その場から
離れる

※怒りのピークは6秒で、それをやりすごせば冷静さを取り戻せると言われています。

どうして？ 発熱のメカニズム

病気の原因であるウイルスや細菌の多くは、熱に弱い（活動しにくくなる）という特徴があります。これらに感染すると、からだを守るはたらきとして脳が体温を上げるように指示を出すのです。また、体温が高くなると体内の白血球も活発になり、ウイルスや細菌と闘います。

熱が上がってしまったら

- あまり動かず、安静にする
- 寒気があるときはからだをあたためる
- 汗をかいたら水分をたくさんとり、こまめに着がえる



冬でも起こる脱水

「脱水」とは、体から排出される水分量が増えたり、摂取不足によって体内の水分が減少した状態をさします。私たちの体の水分量のうち4～5%が失われると、めまいや疲労感などの「脱水症状」が現れるとされています。体から排出される水分というと、まず思いつきやすいのは汗。そこから「脱水は汗をかきやすい夏に起こるもの」というイメージがありませんか？でも実は、冬でも起こるのです。冬は空気の乾燥や暖房の使用で体の水分量が少なくなりやすいことに加え、寒いことで積極的に水分を摂取しづらい状況ともいえます。冬でも適度な水分摂取を心がけ脱水を防ぎましょう。