

風邪、インフルエンザとノロ対策

大学入試センター試験も終わり、2月になると本格的な大学入試シーズンになります。大学入試を迎える3年次生にとっては、本番を迎えることになります。また、もう既に大学、短大、専門学校に進学や、就職していく人達は、学費のためにアルバイトをしたり、進学・就職前に運転免許を取りにいたり、大学の勉強についていくために高校の復習をしたり、次のステップに向けて最後の高校生活を送っていると思います。1年次生は高校生活に慣れて勉強や部活動に精を出し、2年次生は、勉強では次のステップのために学業に励み、部活動では中心を担っている時期だと思えます。

この時期は風邪、インフルエンザ、ノロウイルスによる胃腸炎などに罹患しやすい時期です。このような時期こそ予防のために規則正しい生活を送りましょう。風邪やインフルエンザを罹患すると、何日間も学校を休んだり、勉強が捗らなかつたりします。特に、現在(平成30年第2週1月8日～14日)、神奈川県内にはインフルエンザ流行注意報が発令されています。地域によっては警報レベルに達しています。また、ノロウイルスによる胃腸炎についても流行しています。

なかでも大学入試を迎える3年次生は、体調不良にならないように心がける必要があります。入試間近になったら勉強しなくてはいけませんが、生活のなかで体調を管理することも重要です。特に、風邪やインフルエンザ等により試験直前に体調を崩すと、当日体調が優れず、集中力や注意力を欠いて、本来できる問題を間違えたり、ケアレスミスを引き起こしたりする場合があります。場合によっては、当日の検査を欠席することにもなりかねません。

風邪やインフルエンザの対策で、よくいわれるのが十分な睡眠をとることです。睡眠を十分とることで身体を休めるだけでなく、心の疲れもとることができます。心の疲れを取ることが、集中力の回復やストレス解消・ストレス軽減につながります。入試直前ですが1日7時間から8時間の睡眠は必ずとりましょう。

質のよい睡眠を取るには、睡眠のゴールデンタイム(22時～2時)となっている22時には布団に入りましょう。単に睡眠のゴールデンタイムに寝れば睡眠の質が高くなるわけではありません。例えば睡眠の3時間くらい前に夕食を摂り終え、消化活動も終わっているとよいでしょう。食後、直ぐに寝てしまうと、身体は食べ物を消化することを優先し、内臓が休まる時間が短くなることを意味します。また、十分な時間がなく消化活動が不十分だと、胃もたれなどによって翌日、体調不調などの状態に陥ります。入浴に関してもシャワーだけで済ませるより、少しぬるめのお湯につかりましょう。疲れた筋肉は、お風呂に

入ることによって水の浮力によってほぐれます。リラックスした状態で睡眠に入ることが睡眠の質を高めるのです。

睡眠はノンレム睡眠(深い睡眠)とレム睡眠(浅い睡眠)の繰り返しで、特に最初のノンレム睡眠で深く眠れると質のよい睡眠になるといわれています。そのために、寝る1～2時間前に、少しぬるめのお湯につかり、リラックスした状態で眠りに入ると、最初のノンレム睡眠が深い睡眠になるといわれています。

風邪とインフルエンザが冬に流行するのは、冬場は気温が下がり、乾燥するからです。風邪もインフルエンザも低温度と乾燥に強いため、感染力が高まります。室内の温度と湿度の管理に気を配ってください。暖房器具による適度な温度、加湿器等を用いた湿度維持を図ってください。特に、朝などは窓を開け、外気を入れるとよいと思います。

風邪、インフルエンザに対する基本的な予防手段は、手洗いとうがいです。流行時期は、外出先から戻ったらアルコールや石鹸を用いて手洗いし、ウイルスを流します。うがいは、口の中にいるかもしれないウイルスを洗い流します。

外出や人ごみの多い場所では、予防のためにマスク、手袋の着用を勧めます。マスクはウイルスの侵入を防ぐだけでなく、加温や加湿することにより抵抗力を高めてくれます。清潔なマスクや、使い捨てのマスクを使用してください。どこにウイルスがいるのか分かりませんので手袋を使用したほうが、感染するリスクが減ると思います。

風邪やインフルエンザを予防するため、栄養バランスのとれた食事が大切です。栄養バランスのとれた食事を摂ることで免疫力を高めることができます。特に、タンパク質とビタミンを上手く摂取してください。この時期によく鍋を食べますが、すき焼きや、石狩鍋、水炊きなど、鍋は栄養のバランスがよいといわれています。

筆者はこの時期になると、マグカップにお湯を入れ、そこに柑橘系ののど飴を落とし、自然に飴が解けたものを飲んでいきます。のどに程よい潤いを与えてくれ、風邪予防になっている気がします。

ノロウイルス感染症は、主に冬期に多い感染症ですが、年間をとおして発生します。インフルエンザと異なり、アルコールでは消毒の効果がなく、熱に対しても抵抗力があり、非常に感染力も強いという特徴があります。しかしながら、近年、ノロウイルスに有効な酸性アルコール消毒剤が開発されています。ノロウイルスに感染すると発熱しないことも多いのですが、腹痛・下痢・吐き気・嘔吐という症状が起きます。この時期、腹痛・下痢・吐き気・嘔吐という症状が出たら、まずは病院に行って診てもらいましょう。そしてノロウイルスに感染していたら治療ということになります。ノロウイルスに感染して脱水症状にならないためには、少しずつ水分を補給することが大切です。

入試を迎える生徒へ、もうここまできたら、自分の体調をしっかり管理し、持てる力を十分に発揮してください。どんなに雪が降ろうと、必ず春はくる 頑張ってください！