# Health Care News 1月 Refer 19

あけましておめでとうございます!2023年がスタートしました。休みモードから、体と心の切り替えはできていますか?目標を立て、兎のように**ホップ!ステップ!!ジャンプ!!!**するような飛躍の1年にしてください♪

### その不調は「冬バテ」かも?

冬になると、体がだるく感じることはありませんか?「日中と夜」、「屋内と屋外」の寒暖差が 大きくなると、体の機能を調節する自律神経の働きが乱れて、疲れを感じやすくなります。 正式な医療用語ではありませんが、このような状態を「冬バテ」と呼ぶことがあります。

#### 主な症状

• 倦怠感

・不断

・めまい

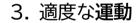
便秘、下痢

・気分の落ち込み

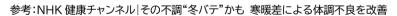
#### 冬バテ解消の極意



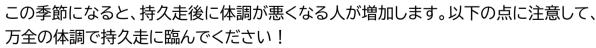
- 1. 3つの首(首、手首、足首)を温める
- 2. 体内時計を整える







## 持久走は万全の体調で!×



- ・持久走がある前の日は、特に睡眠時間をしっかりとる
- ・朝ごはんを食べて、必要な栄養を摂取する
- ・持久走後には**水分を補給**する



## インフルエンザに要注意

1月に入り、インフルエンザの感染者が増加しています。手洗いうがい、消毒などの基本的な感染対策を徹底して下さい。インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」です。

#### 〈インフルエンザによる出席停止期間の例〉

例	発症日	発症後5日間					発症後5日を経過		
	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
発症後 <b>1日目</b> に 解熱した 場合		解熱	1日	2日目	(5)	(5)	登校 OK!		
発症後 <b>2日目</b> に 解熱した 場合	(المنافع المنافع المنا	١	解熱	100	2日目		登校 OK J		
発症後 <b>3日目</b> に 解熱した 場合	() oc	( المحالية		解熱	1日目	2日目	登校 OK!		
発症後 <b>4日目</b> に 解熱した 場合			١	(x, x)	解熱	1日目	2日目	登校 OK J	
発症後 <b>5日目</b> に 解熱した 場合	(1. C)	( المحالية ا		( )	( )	解熱	1日目	2日目	登校 OK!

※出席停止期間の基準は学校保健安全法施行規則第19条で定められています

## 理想体重を知って、生活習慣を見直そう!

BMI(Body Mass Index)の数値が「22」になる体重があなたの理想体重です。 この体重が最も病気になりにくい体重と言われています。

●BMI の計算式は

体重 kg ÷ (身長 m)<sup>2</sup> =BMI 数値 ●理想体重の計算式は

(身長m)<sup>2</sup>×22 =理想の体重

例)体重 55kg、身長 160cm の場合のBMI…55÷(1.6×1.6)=21.5 体重 55kg、身長 160cm の場合理想体重…(1.6×1.6)×22=56.32Kg

大人になってから生活習慣を変えるのは大変です。特に、BMIが **25 以上**の人は、 若い間に生活習慣を見直して、「太りにくい生活習慣」を身につけましょう!