

ほけんだより

平成28年1月29日
開進第三中学校
保健室

インフルエンザの流行始まる

今シーズン流行が遅れていたインフルエンザですが、今週に入り区内では小学校を中心に学級閉鎖が急増しています。また、型はA・Bの両方が報告されています。学校という集団生活の場では感染が広がりやすいため、健康管理には十分すぎるほど一人ひとりが気を配りましょう。

流行警報
発令中

自分のために周りのために

- 朝から微熱があり、体がだるい、関節が痛いなどの症状がある人は登校しないで休んでください。無理に登校することにより、周りの人に病気をうつしてしまいます。まずは、病院を受診し医師の指示を受けましょう。
- 最近、家族がインフルエンザにかかった、親しい友達がインフルエンザにかかった、塾でインフルエンザが流行っているなどの場合は、特に健康状態に注意して、体調が悪い場合は無理に登校しないでください。受診し、医師の指示を受けましょう。
- 学校では部活内でインフルエンザが広がる場合も多くあります。体調の悪い人は顧問の先生と相談して活動を休み、受診や自宅での休養にあてましょう。

★自分が学習・活動できる状態
★周りの人に病気をうつさない状態で登校・活動してください。

徹底して実行しましょう！ 知っていても実行しなければ予防にはなりません

- 石けんを使った手洗いとうがいをこまめに
 - 手洗い →学校は冷たい水を使いますが、洗い残しがないようよう30秒以上かけて丁寧に。ふき取りは清潔なハンカチ・タオルで。
 - うがい →効果的なうがいはブクブク後にガラガラ。
フクフクうがいで口の中の汚れを落としてから、のどの奥までガラガラうがいを3回繰り返します。
- 換気
空気中に漂っているウイルスを外に追い出すために1時間に1回窓やドアを開けて風を通しましょう。
- 加湿
ウイルスは湿度20～30%の乾燥している所では元気に活動します。家では加湿器や洗濯物などで湿度50～60%を保持しましょう。
- 人ごみや混雑する場所への外出を控える
混雑する場所はウイルスを寄せ付けます。どうしても出かける必要のある時はマスクを着用し、短時間で帰宅しましょう。
- 睡眠・栄養を十分に取り、規則正しい生活を送る
睡眠不足、朝食抜きは免疫力や抵抗力の低下につながります。

冬こそ水分補給を

～感染症になりにくい体へ～

私たちの体の中にはウイルスや細菌が侵入した時に、侵入を防いでくれる大切な防御システム、**繊毛（せんもう）細胞**があります。繊毛細胞は、鼻やのどだけではなく、肺までの気管支の内側にびっしりと生えています。

繊毛細胞が元気な時は、体内に侵入したウイルスを粘液でくるみ、痰（たん）として体の外へ出したり、胃の中へ運んで胃液で消滅させたりすることで、ウイルスから体を守ってくれています。ところが、動きが鈍くなるとウイルスが繊毛の下にある細胞内へ侵入し、一気に増殖してしまいます。

湿度15%の部屋の中に2時間いた人の繊毛を調べた所、活動が弱まっていました。ところが、同じ室内にいた別の人は繊毛が元気に活動していました。

このような差が出た理由は、なんと「**水を飲んだかどうか**」だけでした。**繊毛細胞の活動が弱まる原因は乾燥**だったのです。

繊毛は乾燥すると、元気よく動くために必要な粘液が失われるので十分に働けなくなってしまいます。ところが、体内に水分が取り込まれると、繊毛細胞の下から水分が粘液として出てくるので、再び活発に動けるようになります。

ただし、肺や鼻の奥など、体全体の繊毛を潤すことができるのは水を口から飲んだ時だけです。

冬は夏に比べて、のどの渇きを感じにくいいため水分が不足しがちです。繊毛を元気にするには、1日2.5リットルの水分補給が理想です。3度の食事で1リットルの水分を取れるので、1.5リットル分の水を飲む必要があります。

***水以外に飲むなら、ほうじ茶や麦茶がおすすめ。**

（緑茶・紅茶は利尿作用が高く、尿として排出されやすい。）

***外出する予時は、マフラーなどで首を暖かくすると繊毛の動きが活発になる。**

（繊毛は、体温が下がると活動が鈍くなる。）

（2014年1月8日放送 NHK ためしてガッテンより）

がんばっている受験生へ ゴールまであと少し

食事

●バランスよく

体力がつき、かぜ予防にもつながります。

●腹八分目で

食べすぎは、体調をくずす原因に。

特に夜食のとり過ぎには注意しましょう。

生活リズム

●十分な睡眠を

疲れを取り、記憶を定着させる効果があります。

●早起きの習慣を

試験が始まる時間には脳が目覚めているようにしましょう。

リフレッシュ

●休憩時間は、机から離れる

場所を少し移動するだけでも気分転換の効果は大です。

●軽く体を動かす

首や肩の筋肉をほぐし、集中力を取り戻す効果があります。

リラックス

●寝る前にお風呂ゆったり

心身の疲れがとれ、手足が温まって、熟睡モードに。

●手や指先をマッサージ

手に汗をかいて、冷たく感じる時は、手や指先をマッサージすると効果的です。