

# 保健だより

練馬区立石神井南中学校 保健室 H28.11.10(木)

朝晩冷え込む日が多くなり、まだ寒さに慣れていないこの時期はかぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に備えるためにも、ウイルスに負けない強い体をつくりましょう。手洗い・うがい・咳エチケットも忘れずに。

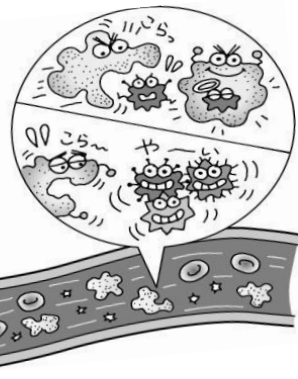
## 免疫力を高めるために

かぜやインフルエンザが流行する季節には、ウイルス感染や病気を防ぐ働きをする「免疫力」を高めることが大切です！人間は、普段健康な体を維持するため36.0～37.0℃の体温を保つようになっています。しかし、生活様式の変化などから平熱が36℃以下という「低体温」の人が増えているそうです。免疫力は体温と深い関係にあり、体温が1℃下がると免疫力が30%も低下すると言われています。まずは体調管理のために自分の平熱を知っておくことも大切です。



## 低体温だと免疫力が下がるワケ ～戦う細胞 白血球～

血液は私たちの体を構成する約60兆個もの細胞に栄養や酸素を送り届け、かわりにいらぬものを持ち帰る働きをしています。血液中には免疫機能をもつ**白血球**がいます。白血球は体の中に異物がないかパトロールし、細菌やウイルスなどをやっつけてくれます。体温が下がると血流が悪くなり、この働きがうまくいかなくなると病気になってしまうのです。



## 体温を上げるには ↑↑↑

- 朝ご飯をしっかり食べる！  
エネルギーが不足しては熱を作り出せません。
- お風呂に入る  
シャワーだけですませず、湯船につかりましょう！
- 適度な運動  
筋肉が熱を作り出します



## 冬の感染症について



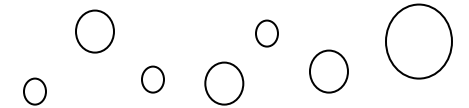
病名	病気の特徴
<b>インフルエンザ</b>	高熱（39～40℃）、頭痛、全身倦怠感、関節痛、筋肉痛、悪寒 など
<b>感染性胃腸炎</b>	嘔吐、下痢、腹痛、吐き気
<b>マイコプラズマ感染症</b>	乾いた咳、頭痛、微熱 咳は1週間～1ヶ月ほど続くことがあります。

※練馬区内ではすでにインフルエンザ罹患者が出ています。

## ☆インフルエンザの予防接種について

インフルエンザの予防接種は、受けてからインフルエンザウイルスに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかります。また、その効果が持続するのは約5ヶ月とされています。1、2年生は1月に校外学習、スキー教室があり、3年生は大事な受験の時期がインフルエンザの流行期と重なります。予防接種を考えている人は12月初めまでに受けておけるといいですね。

## 乾燥に気を付けよう！



鼻・のど

かぜやインフルエンザのウイルスは、冷たく乾いた環境を好みます。予防のためにもマスクで鼻やのどを温かくして乾燥から守りましょう。

肌・皮膚

あかぎれ、しもやけなど皮膚トラブルは保湿クリームで肌を乾燥から守りましょう。ただし、症状がひどいときは皮膚科に相談してください。

部屋の中

エアコンなどで部屋を暖めると、だんだんと空気が乾いてきます。加湿器やぬれタオルを使い、湿度を保つようにしましょう。

