



早いもので今年も残り1ヵ月となりました。最近はより一層、気温も下がり、寒い日々が続いています。冬には感染症が流行しやすくなります。免疫力を高める生活を意識し、感染症を予防していきましょう。また、体だけでなく、心もしっかりと休め、心身ともに健康な状態を目指しましょう。

インフルエンザってどんな病気？なぜ感染が拡大しているの？

【インフルエンザ】

- ・特徴 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなどの症状が急速に現れることが多い
- ・感染経路 接触感染（ウイルスの付いた物や人に触れる）
飛沫感染（感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫からウイルスを吸い込む）
- ・出席停止期間 発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで（発症日を0日目とする）
- ・例年、11月～3月頃に広がりやすい感染症



しかし・・・今年は例年より早い夏頃から感染拡大中

感染拡大の原因① 新型コロナウイルス感染症の5類引き下げ

→ 感染対策がゆるくなった、人の行き来が激しくなった

感染拡大の原因② 数年間にわたる新型コロナウイルス感染症対策、自粛生活

→ インフルエンザの流行なし → インフルエンザに対する免疫力低下

めんえき

免疫ってなに？

私たちの周りにはほこりやウイルス、細菌など、さまざまな異物が存在しています。

これらが体内に侵入すると、病気になったり、最悪の場合は命の危険におちいる可能性もあります。

こうした外敵から体を守っているのが「免疫」というシステムです。

皮膚や粘膜で異物の侵入を防いだり、侵入してしまった異物を撃退したりします。

風邪をひいたときに熱が出るのも、こうした免疫反応のサインです。

免疫の種類



生まれつきもつ自然免疫

生まれつき人間
に備わっている
免疫



後で得る獲得免疫

感染や
ワクチン接種
などにより獲得

保護者さま！



4月、10月の視力検査、4月の歯科検診で受診を勧められた方でまだ報告書を提出していない方は早めに受診し、報告書を提出するようお願いいたします。

医療機関によって報告書の記入に料金がかかる場合は、保護者の方がわかる範囲で記入していただいてもかまいません。

また、すでに受診済の方で医療機関で用紙の記入をしていない場合も保護者の方がわかる範囲で記入し、提出してください。

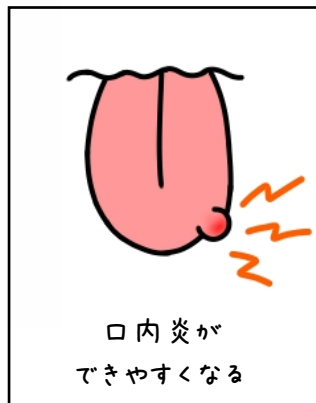
用紙をなくした場合は再発行いたしますので、学校までお知らせください。

大切な
お願い

免疫力が低下するとどうなる？

免疫はストレスや加齢、生活習慣の乱れなどによりその力を発揮できなくなってしまうことがあります。

【免疫力低下の影響】

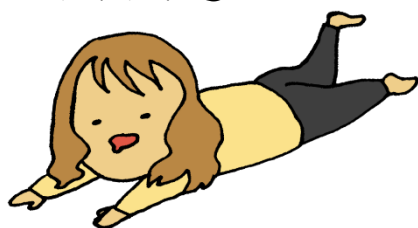


免疫力の低下はインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症にかかりやすくなるだけでなく、肌荒れや口内炎、生活習慣病などのさまざまな病気の危険性を高めます。

免疫力を高めるためには？

適度に

ダラダラ過ごす



学校や習い事、趣味などで予定をつめすぎている人はいませんか？

もしかしたら、予定をぎっしりつめこまないと不安になるという人もいるかもしれません。

毎日いそがしく過ごしていたら、身体を休めることができず、疲れがたまり、免疫力も低下してしまいます。

学校で過ごす時間や部活動、習い事、勉強などの時間はもちろん大切ですが、たまにはダラダラと「ムダな時間」を過ごすことも必要です。

そのため、普段からスケジュールをしっかりとて、計画的・効率的にすべきことは終わらせてダラダラと休む時間を確保しましょう。

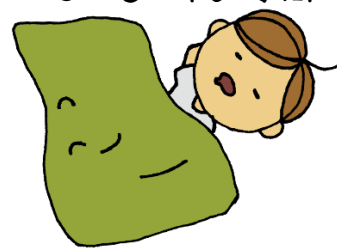
アメリカの大学の研究では、睡眠時間が6時間未満の人は7時間以上の人と比べて、風邪をひく確率が4.2倍であるとの結果が出ています。
これは睡眠時間が短いと、自律神経が乱れ、免疫機能に悪影響がでるためです。

そのため、最低でも7時間の睡眠時間を確保する必要があります。

中学生の場合は可能であれば、8～10時間寝るのが理想です。

ただし、休日の寝だめ、長時間の睡眠も免疫力の低下につながるため、寝すぎには注意しましょう。

最低でも7時間は寝る
理想は8～10時間！



よく噛んで食べる



唾液には免疫力を高める酵素が多くふくまれています。

よく噛んで食べることで唾液を増やすことが可能になります。

普段から食事が10分程度で終わってしまう人は噛む回数が足りていない可能性が高いです。ひとくち30回噛むことを意識するようにしましょう。

【よく噛んで食べるためのコツ】

・ながら食べをしない

スマホやテレビ、新聞などを見ながら食べると噛むことから意識が外れてしまいます。

・ひとくち、口に入れたら箸を置く

ひとくち、口に入れたあとは一度箸を置くことで、噛む時間をつくるのが大切です。