

# 保健だより

平成27年11月24日  
冬の足音号  
津幡高校保健委員会

## 教室の換気でかぜ予防！

かぜは11月から増えてきます。かぜ予防を知っておきましょう。かぜのウイルスは、空気中をただよっていて、鼻やのどから体に入り込みます。たくさんの人が集まる教室のような場所には、ウイルスが身体に入ってくるたくさんのチャンスがあるわけです。そこで、一定時間ごとに窓を開けて換気し、かぜのウイルスを追い出すことが大切になってきます。換気にはもう一つ、いいことがあります。1時間勉強して、ちょっと疲れた頭をスッキリさせる効果です。たった3分間でいいのです。寒いから、面倒だからと言わないで換気をしましょう。窓と出入り口の両方を開けて、空気の通り道をつくり、かぜ予防につとめましょう。



### かぜを近づけない 7つの生活習慣



1

#### うがい・手洗い



正しいうがいや石けんを使った手洗いには、口や手からのウイルス侵入を防ぐ効果があります。

「ガラガラ」うがいが効果的

- 顔を上に向け、口を開けて。
- のどの奥に水が届くようなイメージで、10秒×3回。



2

#### 栄養



のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスへの抵抗力を高めるため、バランスのよい食事が必要です。

かぜ予防に役立つ栄養素

- たんぱく質：基礎体力をつける。
- ビタミンA：粘膜を強くする。
- ビタミンC：抵抗力を高める。



3

#### 睡眠・休養



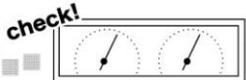
睡眠不足や疲労は、体力低下を招き、かぜをひきやすく、悪化させやすい条件をつくります。

睡眠の効果

- 疲労回復：体の疲れをとり、働きを取り戻す。
- 免疫力アップ：睡眠中に出るホルモンが、細胞を修復し、免疫力を高める。

4

#### 湿度の管理



鼻やのどの粘膜が乾燥すると、ウイルスや細菌から体を守る働きが低下します。

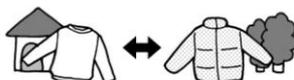
かぜ予防のために

- 湿度：50～60%を保つ。
- 暖房器具を使うと乾燥しやすいので、温湿度計を置いて、こまめにチェックしましょう。



5

#### 衣服の調節



室内と戶外の気温差による、体への負担を少なくし、汗による体の冷えを防ぎます。

上着+小物で、こまめに調節

- 上着にマフラーや手袋などの小物を組み合わせ、体感温度をこまめに調節しましょう。



6

#### マスクの活用



のどや鼻の粘膜の乾燥を防いで、ウイルスの侵入から体を守る効果が期待できます。

正しいマスクのつけ方

- 鼻と口の両方を確実ににおおう。
- あごが大きく出ていたり、鼻の部分にすき間があるのはNG。



7

#### 適度な運動



かぜと戦うには、体力が必要。運動後は、体を冷やさないよう、汗の始末をきちんとしましょう。

有酸素運動が効果的

- 早足で歩く、軽いジョギング
- 体内をめぐる免疫細胞が増え、ウイルスや細菌の侵入に対する監視が強化される効果があります\*。



# もう流行?! インフルエンザ!

今年は例年より早くインフルエンザの流行が始まっているようです。去年より早めのインフルエンザ対策・予防を始めましょう。

次のような症状が突然起こったら、インフルエンザの可能性がります

- 38℃以上の熱がある
- 身体があちこち痛い
- 身体がだるい
- 頭が痛い



この症状がある場合、ただちに医師の診察を受けましょう!

## 予防接種は今が打ちどき?!

インフルエンザの予防接種を打ちたいと考えている人は、今が打ちどきです。免疫が定着するまでには2週間から1ヶ月かかります。本格的に流行り始める前に免疫をつけるには11月中から12月初めに打っておくのがおすすすめ。完全に感染を防いでくれるものではないのですが、重症化を防ぐと言われています。

ただし、体質に合わない場合もあるため、必ず受けねばならないものではありません。保護者の方やかかりつけ医とよく相談して、体調の良い時に受けるようにしてくださいね。



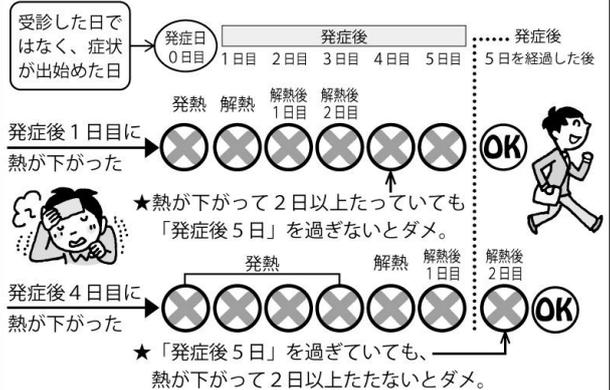
## 早わかり

### インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律<sup>※</sup>で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令(平成24年文部科学省令第11号)



## かぜを治せない? かぜ薬

かぜをひいたとき、市販の薬や、病院で処方された薬を飲むことがあります。これらの薬は、せきや鼻水、くしゃみ、発熱などの症状をやわらげるためのもので、かぜの原因であるウイルスをやっつけるものではありません(抗インフルエンザウイルス薬を除く)。つまり、かぜ薬でかぜを治すことはできないのです。

かぜを早く治したいなら、薬を飲むよりも、早めに休養をとることで、体を休めることで、ウイルスと戦う力を助けることができます。

かぜ薬の役割をきちんと知って、じょうずに利用しましょう。

