



ほけんだより 11月



令和5年11月6日
佐世保市立福石中学校
保健室



11月8日に「立冬」を迎え、季節は秋から冬へと進みます。1日の寒暖の差がさらに大きくなり始めます。寒暖の差が激しいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまります。衣服の調節や温かい食べ物で体調を管理して、本格的な冬に備えましょう！

佐世保市にインフルエンザ警報発令中

長崎県では注意報

10月中旬、本校でもインフルエンザが感染拡大し、合唱コンクールが延期され、学級閉鎖や早退措置を行うなど心配な状況がありました。先日無事、合唱コンクールを行うことができ、みんなの美しいハーモニーを聴くことができ、本当によかったです。まだまだ、感染症の季節が続きます。改めて、感染症対策を見直して、万全で2学期を過ごしましょう。

感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。
うつらない・うつさないための
キホンを確認！

手洗い

手のひら・つめ・親指
のまわり・手の甲・指
の間・手首を20秒以上
かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをする
ときは、腕やハンカチ
で飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水など
の症状があるときは無
理せず休もう。



長崎県 Press Release より「インフルエンザ予防策」

これから冬にかけては、例年、感染が拡大していますので、県民の皆様には、場面に
応じたマスクの着用や手洗い、換気などの基本的な感染防止対策へのご協力をお願いし
ます。

【インフルエンザ予防策等】

～かからない～

- 外出後は石けんで手洗いをしましょう。
- インフルエンザのワクチン接種は発症予防、重症化防止に有効なことから希望される方は、かかりつけ医と十分、相談のうえ接種しましょう。（効果の出現までに2週間程度を要します）
- 体力が低下しないように十分な栄養と休養をとりましょう。
- 室内を乾燥させないようにし、また定期的に換気を行いましょう。

～うつさない～

- インフルエンザを広げないために『咳エチケット』を心がけましょう。
- 『咳エチケット』とは・・・
咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときなどはすぐに手を洗いましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。
- 高齢者など重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、医療機関を受診する時や、高齢者など重症化リスクの高い方が多く入院・生活する医療機関や高齢者施設などへ訪問する等は、マスクの着用を推奨します。

くしゃみ・鼻水・鼻づまり

咳・喉の痛み

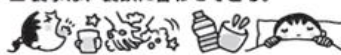
寒気・熱っぽい

関節痛・倦怠感

体温を測りましょう

栄養が必要

- うがい・手洗いをきちんとする。
- 水分をしっかりとる。
- 寒いと感じるときは、暖かくして寝る。
- 食事は、食欲に合わせてとる。



こんな変化があったら、病院へ

- ・症状が重くなってきた。
- ・2～3日休んでもよくなりません。
- ・せきが長引いている。
- ・下痢や腹痛の症状が出てきた。



- 37℃以下のとき
早めに休養し、症状の変化に注意しましょう。

熱が高くなってきたら

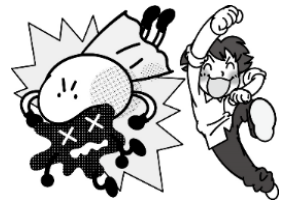
- 37.5℃以上のとき
インフルエンザの疑いが濃厚です。医療機関に連絡して症状を伝え、指示に従って受診しましょう。

受診が必要

- 【インフルエンザと診断されたら】
- ・医師の許可が出るまで登校できません。
- ・必ず学校に連絡してください。

インフルエンザや
新型コロナウイルス感
染症と診断されたら、**出席停止**になります。
速やかに(その日のうちに)学校への連絡をお
願います。

感染症の季節に備えて免疫力を高めよう



免疫力って？ 体内に侵入してきた細菌やウイルス、異物などから自分自身の体を守る力のこと。侵入してきた細菌等を免疫細胞（白血球）が丸ごと取りこんで、暴れないように処理する働き。

免疫力は生活スタイルや心の状態によって、アップしたりダウンしたりします。

睡眠

人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜更かしをすると交感神経の働きすぎてバランスがくずれ、免疫力が下がります。

免疫力を上げるには、やっぱり早寝早起きが大事。

運動

運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行がよくなります。免疫細胞もスムーズに働き、免疫力が上がります。

ウォーキングや水泳はおススメ！

入浴

1日の終わりには38~40℃くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。体温が上がって免疫力がアップします。

熱すぎるお湯は交感神経を刺激して興奮状態に。眠りにつく前はぬるめのお湯でリラックス。

食事

- 免疫細胞のもとになるタンパク質をしっかりとうろ。
- ビタミン・ミネラルの豊富な野菜もたっぷり！
⇒免疫細胞の働きを低下させる活性酸素の活動をおさえます。
- 発酵食品や食物繊維の多い食品で腸をきれいに！
⇒免疫細胞が集まる腸の環境を整えます。
- すっぱいものや辛い食べものは、自律神経のバランスを整えます。

バランスよくしっかり食べよう

免疫力と深い関係 自律神経

自律神経には活動するときに働く交感神経と、休んだり眠ったりするときに働く副交感神経があります。この2つがバランスよく働いているとき、免疫力はアップし、どちらかが一方的に働きすぎると免疫力は低下します。

交感神経が働く

↓

血圧、脈拍をあげて白血球の働きを増す

副交感神経が働く

↓

NK細胞（ナチュラルキラー細胞）が活発になる

↓

免疫力アップ！

監修/たけしファミリークリニック院長 千葉大学医学部臨床教授 北垣毅

手洗い vs ウイルス 勝つのは手洗い！

ウイルスは体の中に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、ウイルスの種類によって、数時間から2週間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

- そこで、手洗い。
- ①流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
 - ②石けんの手洗いは、ウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので効果的です。



冬に流行する感染症

	インフルエンザ	新型コロナ	ノロ
感染経路	飛沫 接触	飛沫 接触	接触 飛沫 経口
ウイルスの生存期間	2~8 時間	24 ~ 72 時間	1~2 週間 ※乾燥・低温 では1か月
アルコール消毒液	◎	◎	×
次亜塩素酸ナトリウム液 (漂白剤)	◎	◎	◎
石けん手洗い	◎	◎	◎

「手は汚れている」ということを意識しましょう。まめに、ていねいな手洗いをし、いつでも清潔にしておきましょう。