

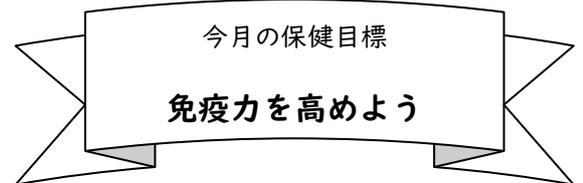


令和6年12月2日
小平市立花小金井南中学校
保健室

12月に入り、もう少しで冬休みです。楽しみにしている予定がすでに入っている人もいるのではないのでしょうか。予定が多くなると、つい自分の体調管理が後回しになりがちです。疲れがたまり、生活リズムが崩れると体調不良につながります。様々な感染症も流行する時期です。冬休み中も、生活リズムが崩れないように意識して過ごしてください。



体を守る機能 それは…



体内に侵入したウイルスや細菌などの異物を攻撃して殺す、または排除する働きを「免疫」と言います。免疫には個人差があり、例えば同じような生活をして同じように行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする様々な感染症が流行しやすいこの時季、免疫力を高めることも感染症予防には必要不可欠です。

運動

運動すると、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。



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。夜更かしすると交感神経のはたらきすぎで、自律神経のバランスが崩れ、免疫力が下がります。



免疫力を



高めるには

入浴

1日の終わりには38～40℃ぐらいのお湯にゆっくりつかりましょう。体温が上がることによって免疫力が上がります。



食事

免疫力のもとになるたんぱく質をしっかり摂る。
・ビタミン、ミネラル
⇒免疫細胞の働きを低下させる活性酸素の活動を抑える
・発酵食品、食物繊維
⇒免疫細胞が集まる腸の環境を整える



ウイルスの感染経路を知って、予防しよう！



感染経路	飛沫感染	接触感染	空気感染
感染方法	<p>感染者の飛沫（くしゃみ、つば、咳など）と一緒にウイルスが放出され、別の人があるウイルスを口や鼻から吸い込んで感染する。</p>	<p>感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの者に触れるとウイルスがつく。それを別の人があるウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染する</p>	<p>飛沫核（咳やくしゃみなどで放出した飛沫から水分が蒸発したもの）が、長時間空中を浮遊し、空気の流れによって広範囲に拡散し、その飛沫核を吸い込むことで感染する。</p>
主な感染症	新型コロナウイルス、インフルエンザ、マイコプラズマ感染症、かぜ など	感染性胃腸炎、流行性角結膜炎 など	結核、麻疹（はしか）、水痘（みずぼうそう）
予防法	<p>マスクの着用等咳エチケット</p> <p>咳が出る時は、マスクをしましょう。</p>	<p>手洗い</p> <p>石けんでよく洗いましょう。</p>	<p>こまめな換気</p> <p>休み時間ごとに、寒くても換気をしましょう。</p>

保健室からのお知らせ

学校伝染病にかかった場合、下記の表を参考に登校時に登校届・登校許可書を提出してください。（用紙はHPより印刷をお願いします）ご不明な点がございましたら、保健室までお問い合わせください。

インフルエンザ	登校届（インフルエンザ用）	保護者が記入
新型コロナウイルス感染症	登校届（新型コロナウイルス感染症）	
百日咳、麻疹、風疹、流行性耳下腺炎、水痘、咽頭結膜炎、結核、流行性角結膜炎など	登校許可書	医師が記入

＊溶連菌やマイコプラズマ感染症に罹患した場合は、登校許可書等の提出は必要ありませんが、「出席停止」になりますので、必ず学校へお知らせください。