保健だより

12月

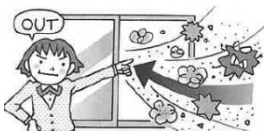
令和６年１２月６日
氷見市立西條中学校
保　健　室

12 月に入り、一気に寒くなりました。急な寒暖差に体が対応できず、体調管理が難しい時季です。体が冷えていると、免疫力が下がり、感染症にかかりやすくなります。重ね着をしたり、バランスのよい食事を心がけたりして、体の中から温かくしましょう。

感染症に負けない！予防の３つのステージ

富山県内では、インフルエンザによる学級閉鎖もあり、インフルエンザの流行の時季を迎えています。十分に注意していきましょう。

ウイルスを減らす



<保温・加湿>
ウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が 50%以上だと感染力が弱くなります。

<換気>
くしゃみや咳で飛び散ったウイルスを吸い込むことで感染します。暖房で乾燥した部屋はウイルスが漂っているので換気で空気をきれいにします。

ウイルスを入れない

<手洗い>
ウイルスがついたものを触った手で目や鼻、口などを触るとウイルスが体の中に入ります。アルコールの消毒よりも、石けんを使った手洗いが有効です。

<マスク>
くしゃみや咳で飛び散ったウイルスを吸い込まないようにしたり、のどを乾燥から守ったりしてくれます。
咳エチケットを守りましょう。

ウイルスと戦う

<追い出す>
のどから肺までの通り道には、「線毛」が並んでいます。口や鼻から入ってきたウイルスを外へと運んでくれる役割をしています。空気が乾燥すると、この働きが悪くなるので、水分補給やうがいでのどをうるおしましょう。

<免疫力>
「免疫力」とは、病気の原因になるウイルスや細菌を体の中に入れないようにする力、体の中に入ってきたウイルスや細菌を攻撃する力のことです。みなさんの体には、自然に体を守ろうとする力が備わっています。

<気付く>
なんだかだるい、のどが痛い、寒気がある、食欲がない…。体からのサインに気が付いていますか。自分でも対処することができるようになってください。まわりの人にうつしてしまったり、回復を遅らせたりすることのないようにしましょう。

・十分な睡眠をとる　・体を冷やさない　・適度な運動をする
・好き嫌いせず食事をとる　・ストレスをためない

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？　太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。

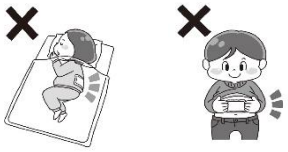
不足するもの❶ ビタミンD
ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの❷ セロトニン
日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

ビタミンD	きのこ類、魚 など
セロトニン	肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

換気のときはカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。

寒い冬に活躍するカイロ。
やけどの危険もあります。
使い方は必ず守りましょう。

☆ 肌に直接貼らない
☆ 貼ったまま寝ない
☆ 熱くなったりかゆくなったりしたらすぐに外す