

保健だより



令和6年2月1日
四谷中学校 保健室

インフルエンザに 注意!

新宿区内では、すでに
インフルエンザB型による学級閉鎖が
発生しています!!

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、実際には2月はまだまだ寒い日が続く、インフルエンザなどが流行する恐れもあります。こまめにうがいや手洗いをしたり、下着や暖かい靴下などで防寒対策をしましょう。特に3つの首（首回り、手首、足首）を温めるのがお勧めです。また、3月、4月…とだんだん暖かくなっていく時季も「寒の戻り」には気をつけてください。

インフルエンザA型にかかっている、B型にかかる可能性はありますよ。



インフルエンザ博士 に聞いてみよう!

インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



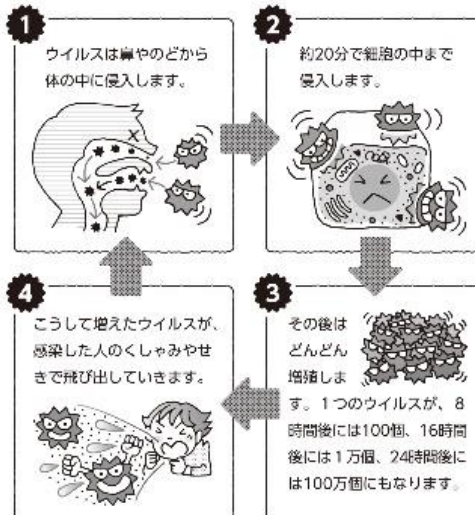
インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



予防方法は?

マスクをする 飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。

手洗い 外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。

適度な湿度を保つ 乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。



なぜうつる?

飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。



接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



受験生のみなさんへ 本番に向けて しっかり体調管理を!

生活リズムを整える

感染症対策を徹底する

適度な休憩で心身をリラックスさせる



推し活もいいけど 温活も 忘れずに

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。冷えてくたい体を作る「温活」にチャレンジしましょう。

運動

血管は筋肉に多いので、筋トレ&運動習慣で血行アップを。



入浴

ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体の芯から温めて。



服装

太い血管が通っている首・手首・足首はしっかり防寒を。



みんなが知っておきたい



「もう、毎年花粉症つらすぎ！」という人もいれば、「私、花粉症じゃないし〜」という人もいます。でも、今花粉症ではない人も、人ごとではないかも。どの人にも知っておいてほしい花粉症情報を集めました。

花粉症との付き合い方

花粉症のメカニズム

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



花粉症の3大症状

くしゃみ

鼻水

鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方〜夕方に出やすいという特徴があります。

その他の症状 せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など



花粉症のなりやすさには個人差がある

花粉症の人

アレルギー体質であり、体内で作られたIgE抗体の量が許容量を超えてしまった人

花粉症じゃない人

IgE抗体が許容量を超えていない人

元々アレルギー体質ではない人（花粉にIgE抗体をあまり作らない）

許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいます。

花粉症の人も
花粉症じゃない人も

対応の基本は 入れない・つけない・落とす

入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



つけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。



落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。



心の温度計

あなたの今の心の温度は、どのくらい？

イライラ、モヤモヤ...あなたの解消法は？

音楽を聴く

ぼーっとする

読書をする

友だちと過ごす

睡眠をとる

相談するのは
恥ずかしいことじゃないよ!

一人で抱え込まないで、だれかに話してみませんか？