

ほけんのひろば



2018年1月 佐世保市立早岐中学校

1/20~
だいかん
大寒



1年のうちで一番寒い時期になりました。体が冷えると、免疫力が下がり、風邪をひきやすくなります。免疫力をアップするためには、睡眠と栄養を十分にとることと“笑顔”。笑顔と免疫力の関係は、科学的にも実証済み。心がほぐれるとからだもほぐれます。照れ屋さんの場合、テレビを見て笑うだけでもOK、大いに笑って心とからだをときほぐしてください。

本日(1/23午前)のインフルエンザ
り患者数: 1年(13)
2年(13) 3年(0)

なんの数字かな?

38℃ 38℃をこえる熱が急に
出たら、カゼではなく、インフル
ンザかもしれません。



空気が乾燥すると、
鼻やのどの、イン
フルエンザウイル
スを追い出す力が
弱くなります。湿
度は50~60%に保ちましょう。

50~60%



48時間以内



熱が出てから48時間
以内に、抗インフル
ンザウイルス薬を飲む
と、発熱期間が1~2
日短くなります。鼻や
のどから出るウイル
スも少なくなります。

インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mm
で、とげのあるイググリみたいな形をしています。

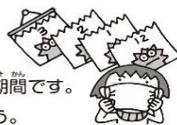


**10,000分の
1mm**

インフルエンザに 関係のある数字です

12~3月

インフルエンザの流行する期間です。
特にしっかり予防しましょう。



インフルエンザがうつ
るのは熱が出る前日と
当日、そしてその3~
5日後まで。くしゃみや
せきの中のウイルス
でうつります。熱が下
がるとウイルスの数も減っていきます。

2+5日



1~2m

せきやくしゃみと一緒に
出たインフルエンザウ
イルスは、つばの重さで1
~2mしか飛べません。けれど乾燥した部屋でつ
ばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空
気中に浮かんで遠くまで行くことができます。

部屋が乾燥して
いると、インフ
ルエンザウイル
スは1日たってもまだまだ生きのびています。湿
度を約50%にすると、6~8時
間後にほとんどいなくなります。

6~8時間



インフルエンザ予防にも!



歯のかみ合わせやアレルギー改善等で広く知られるようになった「あいうべ体操」。細菌・ウイルス感染リスクの高い口呼吸から鼻呼吸へ直す効果があるそうです。私も毎朝の通勤中に実践して、3週目です。湿気のある入浴中にやるのがベストなので、湯船で温まりながらやってみよう。薬を使わないので、からだに優しく経済的!

熱が下がっても感染力
はありますので、『出席停
止基準』を守りましょう。

発症した後5日を経過

かつ

解熱した後2日を経過

するまでです。

また、インフルエンザ
にかかっていなくても、
登校前に発熱がある場合
には、登校を控えて様子
をみるようにしましょ
う。1回発熱し、解熱し
ても、再度発熱し「やっ
ぱり、インフルエンザだ
った…」というケースも
よくありますので、用心
して経過をみるようにし
てください。

杉が赤くなってきま
した。そろそろ「杉花粉
症」の季節にもなってき
ます。花粉症は症状が出
る前の対策が肝心です。



免疫力アップに

ビタミンACE

ビタミンA



のどや鼻の粘膜を強くして、ウ
イルスが体内に入るのを防ぎます

* 緑黄色野菜、レバー、うなぎ
など

ビタミンC



免疫力を高め、ウイルスなどの感
染を防ぎます

* 野菜、果物、いも類
など

ビタミンE



血流を良くして、酸素や栄養分を
からだの隅々まで送り届けます

* ナッツ類、豆類、植物油
など