

すこやか

2024. 2. 1
上越市立板倉中学校
保健室 No.9



3学期が始まり、市内ではインフルエンザやコロナウイルス感染拡大による学級閉鎖・学年閉鎖の措置を取っている学校が出てきました。板倉中学校でも、感染症を含め熱や咽頭痛、咳等で欠席や早退する人が増えています。コロナウイルスとインフルエンザの症状は区別が付きませんが、基本的な予防対策は変わらず「**健康観察**」「**手洗い・うがい**」「**マスク着用**」「**換気**」「**3密回避**」です。熱、咳、鼻水、咽頭痛の症状がある場合は登校を控え、早めの休養や医療機関の受診等を適切に行い、今できる対策を徹底していきましょう！



2月2日～8日

感染症予防大作戦！

全校一人一人が感染症予防の意識を高めて、健康で元気に学校生活を送れるよう、保健委員会で取り組みます。

- ①帰りの会で3項目についてチェックします。
- ・ハンカチ
 - ・手洗い
 - ・換気

- ②昼の放送で、感染症に関するクイズや豆知識を紹介します。

感染症を予防したり免疫力を高めたりするためには、規則正しい生活リズムが大事！
十分な睡眠時間（7～8時間）を確保しよう！



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは

“空気の流れ”



水分補給でカゼ予防



はついつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、**しっかりカゼ予防**をしましょう。



花粉症との上手な付き合い方

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。今花粉症でない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちに、いずれ花粉症を発症してしまう人もいますかも知れません。

花粉症の症状



鼻水・鼻づまり



くしゃみ



目の痒み



花粉症対策



帽子・マスク・メガネをする



つるつるした素材の服を着る



花粉を払い落とす



手洗い・うがいをする



洗顔する



天気予報で花粉の量をチェック

2月3日は「節分の日」です。心の中にある追い出したい鬼を退治して福を呼び込み、みなさんに幸せな気持ちがあられますように。

飲み物で花粉症対策!?



花粉症に
おすすめの飲み物

くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

- 緑茶** カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティー** ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー** カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料** 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね

