

ほけんだより

令和4年11月1日
三木市立三木中学校
保健室 第8号

11月は立冬で、暦の上では冬が始まります。イチョウの黄金色にも秋を感じます。イチョウが黄金色に染まる時期には、葉を落とす前に養分を十分に蓄えているそうです。

みなさんも本格的な冬が来る前に、カゼやインフルエンザに備えて、免疫力を高めておきましょう。



かぜ・インフルエンザを予防しよう!



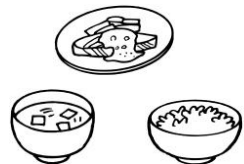
☆帰ったら手洗い・うがい☆

外で過ごしていると、様々な細菌が手やのどに付着します。カゼだけでなく、感染症を予防するためにも帰宅した時は、手洗い・うがいを忘れないようにしましょう。



☆食事は栄養バランスよく☆

食べ物に好き嫌いがある人は、特に苦いものやかたいものを嫌う傾向が見られます。調理法などを工夫するなどしてなるべくバランスのよい栄養素を摂れるようにしましょう。



☆睡眠は十分に☆

体の抵抗力を強い状態に保っておくためにも、ぐっすり眠って1日の疲れを十分とることが大切です。テレビやゲームなどで夜更かしせず、なるべく早く布団に入る習慣を身に付けましょう。



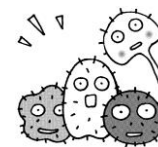
☆乾燥に注意して、適度に換気☆

乾燥した空気の中では、インフルエンザウィルスの生存率が上がります。加湿器を使うなどして、室内の湿度を調節してください。また、適度に窓を開けて、空気を入れ替えましょう。



正しい手洗いのやり方を知っていますか?

手は、いろいろなものにさわったり、せきやくしゃみのしぶきをおさえたりするため、目には見えない細菌がたくさん付いています。それらの細菌は、手から口や鼻に移動して、体の中に侵入してきます。その結果、風邪を引いたり、さまざまな病気にかかりやすくなるのです。正しい方法で手を洗い、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を予防しましょう。



①手のひらで石けんを泡立てる 	②手の甲もこすって洗う 	③指を1本ずつ丁寧に洗う 	④両手をもむように指と指の間を洗う 
⑤爪の間を洗う 	⑥手首を片方ずつ洗う 	⑦石けんが残らないようにして洗い流す 	⑧清潔なハンカチで水分をふき取る 

受験生へ 予防接種が大切なのは、こんな理由

練習したことと、していないこと。練習したことのほうが、本番でうまく対応できますよね。

体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5カ月続きます。受験生は11月の初めには受けておきたいですね。