

す ま い る 11 月

No. 9 / R2 年 11 月 5 日 /

明健中 学校 保健室

★11月の保健目標★

環境について考えよう!!



毎年この季節は、感染症が流行りだし、みなさんに予防を呼びかけています。現在は、手洗いうがいマスクの着用が徹底されており、学校ではハンカチを常に身につけることを呼びかけています。

3年生は、いよいよ受験シーズンに入ります。勉強も大事、受験まで健康を保つことも大事です。明健中生のみなさん、生活リズムは整っていますか？大晦日のように毎日の就寝時刻が午前0時過ぎという人はいませんか？朝食、食べていますか？登校時、だいぶ気温が下がりました。朝食には、ぜひ、みそ汁やスープなど体を温める物を取り入れてみましょう。今月は、健康につながる睡眠や食事の環境について考え、実行する月にしてみませんか？

体を守る機能…免疫について

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除する働きを「免疫」(病気(疫病)を免れる)といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じように行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症がとくに流行しやすいこの時季、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。そのためには、以下のことが有効です。

栄養バランスのとれた食事



十分な睡眠(休養)

ストレスの発散



適度な運動



よく笑う

また、免疫には、生まれつき備わっている「自然(非特異)免疫」と、一度侵入したウイルスなどの情報を体の仕組みが学習して得られる「獲得(特異)免疫」の2種類があります。

コラム ～予防接種について～

予防接種とは、ウイルスの毒性を抑えたり死滅させたりして作られた「ワクチン」を体内に入れることで、インフルエンザなどの感染症を予防するために行うもので、獲得免疫の仕組みを利用しています。なお、明らかな発熱(37.5℃以上が目安)があるとき、急性疾患にかかっているときのほか、体調不良など、医師が適切でない状態と判断した場合には受けることができません。



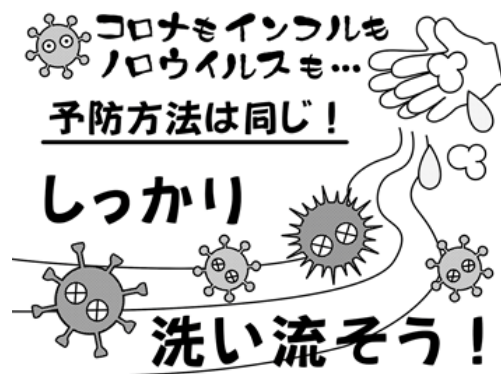
『新型コロナウイルス感染症』は、
無症状の人とも言われており、一人一人症状に差が
あるようです。ぜひ、下の表を参考にしてください。

◆症状はどう違う？◆

『インフルエンザ』

『かぜ』

『新型コロナ』



症状	新型コロナウイルス 感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない



かかりつけ歯医者をもちましょう

むし歯や歯周病の治療だけじゃない！ 予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。



笑顔に自信



パフォーマンス向上



相談だー 歯医者さんに

11月8日は
いっしょの日

11月8日は

おいしく食べる



感染症予防

