

ほけんだより 1月号



郡山市立御館中学校保健室
令和7年1月10日



インフルエンザ・コロナなどの感染症にご注意ください。

3学期が始まり、福島県内でインフルエンザやコロナ感染症が増えています。郡山市内でも増加しており、今後、ますます感染が広がる可能性が考えられます。感染症の予防及びまん延防止のため、**石けんと流水での手洗い・うがい・こまめな換気、不必要な外出を控える等**心がけるようにしましょう。また、ウイルスに対する抵抗力を下げないように、**バランスのよい食事、十分な睡眠時間を確保**できるよう、ご家庭でも声をかけていただければと思います。

★ インフルエンザ・新型コロナ感染症出席停止者数 ★ 1月9日現在

(福島県内の幼稚園、小学校、中学校、高校の感染者数) 感染症情報システムより

〈福島県内〉

インフルエンザ 2,040件

新型コロナ感染症 294件

〈郡山市内〉

インフルエンザ 302件

新型コロナ感染症 59件



こまめに換気しましょう。

ハンカチを持つ習慣をつけましょう!

★ 生活習慣で免疫細胞がパワーアップ ★



3食栄養バランスのよい食事が基本です。腸内には免疫細胞が多く集まっているので、腸内環境を整えるのも効果的です。

免疫機能を正常に保つためにも、睡眠は不可欠です。生活リズムを整え、質の良い睡眠をとるようにしましょう。



笑うとナチュラルキラー細胞が活性化するといわれています。友達と話をしたり、好きなことをする時間をつくりましょう。



こまめな水分補給で

風邪予防



冬は夏に比べて水分補給を忘れがちになります。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、かぜをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、小さな毛のような「繊毛」がびっしりと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、繊毛によって体の外に運びだされます。

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、繊毛が上手く動かなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、風邪をひきやすくなってしまいます。冬も水分補給をこまめにし、しっかり風邪予防をしましょう。