

文林中ほけんだより 1月

平成31年 1月
文林中学校 保健室

あけましておめでとうございます。今年の干支の「亥」は、十二支の最後となります。植物の成長に例えると、葉っぱも花も散ってしまい、種に命を引き継いだ状態が「亥」です。また、十二支にはそれぞれに季節が割り当てられていますが、「亥」の季節は冬です。春の芽吹きまで、じっと固い種の中でエネルギーを内にこめているというイメージが亥年の持つ意味だそうです。



さらに、亥は戦国時代に多くの武将が信仰していた戦いの神「魔利支天」の使いとも言われています。受験勉強と戦う3年生も、ぜひ助けてもらいたい神様かもしれませんね。

冬の感染症にご注意を…！

インフルエンザや感染性胃腸炎などのウイルスが、寒い時期に流行するのには、理由があります！



冬の空気は危険です！

空気が乾燥する冬は、ウイルスの中に含まれる水分が蒸発して軽くなり空気中にウイルスが漂いやすくなります。そのため、ウイルスは湿度の高い口や鼻の粘膜に付きやすくなります。また皮ふも肌荒れのような状態になり、ひびやあかぎれなどの傷口からウイルスが体内に侵入して感染します。湿度が40%以下の部屋では、ウイルスは30分間も漂い続けるそうです。さらに1回のくしゃみで口から出るウイルスは、約100万個、咳で飛ぶウイルスは約10万個といわれています



冬は免疫力が落ちます！

私たちの免疫力に大きく影響するのは、体温です。体温が低下すると代謝活動が低下し、リンパ球がエネルギーを作る力も低下するので、抵抗力が下がります。また、乾燥により、のどや鼻、気管支の乾いた状態では、粘膜が痛み、ウイルスが体内に侵入しやすくなるため感染がおこりやすくなります。



冬バテを知っていますか？

寒さによって血液循環が滞ったり、室内外の温度差が激しいことで自律神経が乱れると、脳や内臓、筋肉などの体内の動きが鈍くなります。その結果、倦怠（けんたい）感や疲労感、イライラ、筋肉のコリ、食欲の減退、胃腸の不調、冷え性、頭痛など、さまざまな不調を招きやすくなります。これがいわゆる冬バテです。冬バテを予防・改善するためには、自ら積極的に体を温めたり、自律神経を整えたりする工夫が必要です。福田千晶先生（医学博士・健康科学アドバイザー）によると、冬バテを防ぐために心掛けたい生活習慣は、次の5つです。

1. 体を温める。
2. 呼吸と姿勢を意識する。
3. 急に体を冷やさない。
4. 室内でできる運動を行う。
5. 食事は規則正しく、バランスよく食べる。



体を温めて、血液循環を整えて、ゆったりとした呼吸や運動で心身をしなやかにして、バランスの良い食事をとれば、脳や内臓の動きがとてもスムーズになります。

インフルエンザによる出席停止期間について

本校でも、12月末にインフルエンザによる感染が確認されました。インフルエンザにかかった場合の出席停止について、もう一度確認してください。

インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

出席停止期間



発症した後5日を経過し、
かつ 解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱	発熱	解熱			登校OK!	
発症	発熱	発熱	発熱	解熱			登校OK!



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。