

# ほけんだより

令和5(2023)年11月  
第六中学校 保健室

去年より2か月以上早くインフルエンザの流行期に入り、本校でも3年生の中で急速に広がりました。新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、これまでの3年間、インフルエンザは流行しませんでした。それは、海外からの人の往来が途絶え、人々がマスクや手指消毒などの感染対策を実施したため、インフルエンザウイルスが流行できなかったのです。しかし、新型コロナの5類移行によって、感染対策が緩和されたため、再び流行することとなりました。

感染症予防には、手洗いやマスク着用などの対策とともに、免疫の力を少しでも高めておくことが予防の基本です。

## からだまもきのうめんえき 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特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。

# 空気も気持ちも換気でリフレッシュ!

## ～換気をしないと～

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

ウイルスや細菌がただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

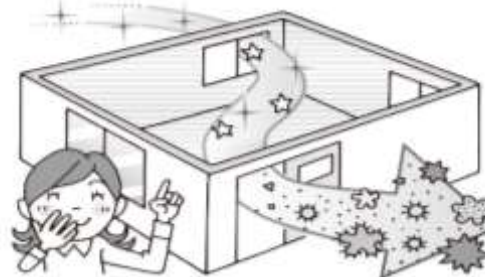
カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露ができやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

## 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、教室の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



## 新

鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。

休み時間ごとに行うなど、適度に換気

をして、健康的に過ごしましょう。

