

# 保健だより



## インフルエンザが疑われたら 早めに受診してください

風邪よりも…全身症状が強くあらわれます！

関節が痛い、筋肉痛がある、強い倦怠感、突然の発熱(38℃以上)

風邪よりも…重症化しやすい！

気管支炎や肺炎等を併発する可能性も。

風邪よりも…感染力が強い！



インフルエンザにかかった場合は、  
出席停止の扱いとなります。  
医師の診断書か証明書を提出し  
てください。

### せっかく暖まった空気どうして換気が必要？

暖房により保温された部屋の空気は、とても乾燥しています。

わたしたちのからだは、鼻やのどの粘膜でウイルスの侵入を防いでいますが、この粘膜は乾燥に弱く、体内に入ってきたウイルスを外に排出することができにくくなって感染症を発症します。

ウイルスは乾燥した空気が大好きで、換気をしていない室内ではどんどん増え続けます。また、わたしたちのからだも感染しやすくなっているため、ウイルスには好条件です。

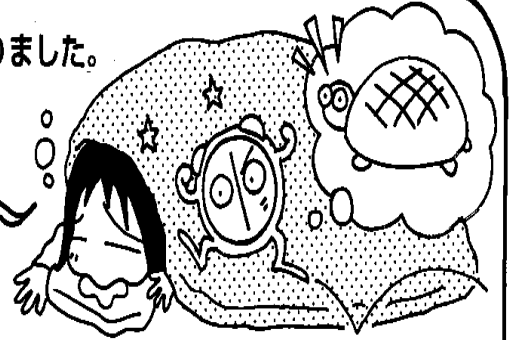
そのため、部屋の換気をすること・湿度を保つことがとても大切なのです。

少し寒いですが、休み時間になったら窓を開けてください。汚れた空気を入れ替えましょう。それだけで、感染のリスクを下げるすることができます。

朝晩の冷え込みも本格的になり、布団から出るのが辛い季節になりました。

つい、もうちょっとだけ…と遅刻ギリギリまで寝てしまい…

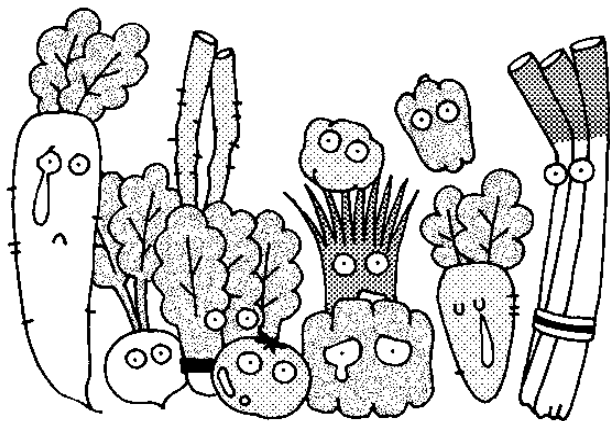
朝食を食べずに登校している人、いませんか？



寝ている間にも脳はセッセと動いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすことになります。集中力がなくなり、当然学習の能率もあがらないでしょう。また体温があがらず、疲れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、カゼやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です！

1日を健康的に元気に過ごすために朝食をしっかりと食べてくれるようにしましょう

## 野菜上手にとってる？



野菜はカロリーが低く、体の働きを調整するビタミン、カリウムや鉄などのミネラルが豊富に含まれています。また、腸の働きをよくし、過剰なコレステロールの吸収を抑える食物繊維など、体の調子を整えるのに欠かせない成分も豊富です。

こんなに体によい野菜ですが、摂取量が不足している人が多いとされています。朝食をサラダにするなど、日頃からちょっと工夫して意識的に野菜をとるようにしましょう。

## 歯みがきはインフルエンザ予防に役立ちます

口の中の細菌が作り出すプロテアーゼという酵素は、インフルエンザ応援酵素とも呼ばれ、のどの粘膜を保護するたんぱく質を破壊して、インフルエンザウイルスの侵入を手助けし、ウイルスを増殖しやすくします。

口の中に汚れが溜まっていると、

- ① 口の中の細菌が増える！
- ② 細菌がたくさん酵素を作り出す！
- ③ ウイルスが侵入して、どんどん増殖する！

という悪循環を生み出します。

就寝前は丁寧に歯を磨きましょう。朝起きてすぐの歯みがきは、効果的ですが、朝2回も歯みがきをする時間が無い人は、朝起きた時にうがいと口をゆすいでから朝食をとりましょう。

毎日の歯みがきは、むし歯や歯周病の予防のためだけではないのです！！

