



令和3年12月9日

No. 13 小笠原中学校 保健室



## “風邪”注意報発令!



現在、小笠原の学校では「風邪(上気道炎)」が流行中です。上気道炎とは、鼻から喉にかけての炎症のことで、ほとんどの場合ウイルスが原因です。

風邪をひきやすくなる要因として、気温の変化や疲れ、乾燥、睡眠不足などによる免疫力の低下などがあります。

これからの時期は様々な感染症が流行しやすい時期です。体調管理をしっかり行い、感染症のウイルスに負けないようにしましょう!

- ①暖かい服装をしましょう。(体を冷やさないように!)
- ②せきエチケットを心がけましょう。(ハンカチ、腕で押さえるなど!)
- ③手洗い・うがいを確実にしましょう。(全ての感染症の基本です!!)
- ④具合が悪いのに、無理に登校しないようにしましょう。(広めてしまう可能性があります!)

## 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」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、風邪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。

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!!意識をしてみましょう!

栄養バランスのとれた食事



十分な睡眠(休養)



適度な運動

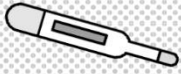









ストレスの発散



よく笑う

＼ 症状はどう違う？ /

# 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

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

この冬は、従来の『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、手洗いや“せきエチケット”など、3つに共通する予防法も。また、症状についても同じようなものがみられます。

自分で安易に判断することは禁物（まず受診！）ですが、気をつけたい病気についての知識としておさえておくとよいでしょう。



## 冬至といえば・・・風邪予防??

寒さとともに、段々と日が短くなってきましたね。1年の中で夜が最も長くなる日を「冬至」といいます。

昔から「冬至にはゆず湯に入り、カボチャを食べると風邪をひかない」という言い伝えがありますが、実際にゆずのビタミン C や、カボチャのビタミン A、カロテンは風邪予防に効果があるとわれています。

寒い季節、風邪をひかないように!という想いは、昔も今も変わらないのですね…。

今年の冬至は「12月22日(水)」です!お試しあれ♪

