



金立小学校

保健室

2019. 1. 11

3学期が始まりました。今年もよろしくお願ひします。

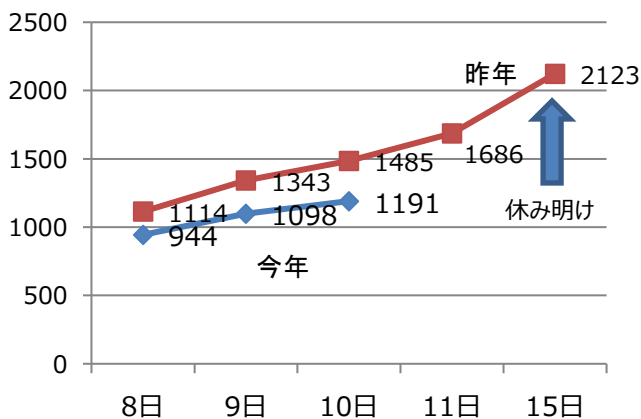
「笑う門には福来る」笑うことは、健康に良いといわれています。笑うことで、血のめぐりがよくなり体全体に酸素や栄養がたくさん運ばれたり、ストレスがたまりにくかったり、免疫力が上がったり…と、体にとっていいことがたくさんあります。みなさんにとって、この一年が楽しく笑いにあふれる年になってほしいと思います。



- 1月の保健目標
- ・かぜやインフルエンザの予防をしよう
 - ・冬を元気に過ごそう

佐賀県内、インフルエンザ流行発生注意報が出ています！！

～ インフルエンザ発生状況 ～



～感染症情報収集システムより県内の学校・保育園等状況～

佐賀県では、9日にインフルエンザ流行発生注意報が発表されました。学校薬剤師の森先生からも、冬休みの間は大人の患者さんが多かったけど、3学期が始まって子供が増えていると聞きました。金立小では、インフルエンザAでお休みをしている人が6人います。発熱の欠席連絡が少し増えています。また、保健室で話をしている、家の人や兄弟姉妹がインフルエンザにかかっているという家庭もあるようです。本人に症状がなくても、ウイルスに感染していることもあるので、身近な人にインフルエンザにかかった人がいる場合はマスクの着用をしてください。咳や発熱等の症状がある場合は、早めに医療機関を受診するようにしましょう。また、休み明けは欠席が増える傾向にあります。この3連休、予防をしっかりして過ごしてください。

かぜ・インフルエンザを予防する6つのポイント

<p>外出のあとは 手洗い・うがい</p>	<p>人ごみをさける</p>	<p>部屋は 温度と湿度に 気をつける (湿度は50～ 60%で)</p>
<p>外出する時は マスクを つける</p>	<p>換気をする、1時間に1回</p>	<p>栄養と 休養を 十分とる</p>

あなたは、かぜをひきやすいかな？・・・あてはまるものをチェックしましょう！

- | | | | |
|-----------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|
| ① 朝ごはんは食べない | <input type="checkbox"/> | ⑦ 運動はきらい・あまりしない | <input type="checkbox"/> |
| ② 夜遅くまで起きている | <input type="checkbox"/> | ⑧ 部屋は乾燥している | <input type="checkbox"/> |
| ③ 冬でも冷たい食べ物が好き | <input type="checkbox"/> | ⑨ 部屋は寒い | <input type="checkbox"/> |
| ④ お風呂は湯ぶねにつからない | <input type="checkbox"/> | ⑩好きなものしか食べない | <input type="checkbox"/> |
| ⑤ 手洗い・うがいは面倒くさい | <input type="checkbox"/> | ⑪ 人ごみによく出かける | <input type="checkbox"/> |
| ⑥ 換気は寒いからしない | <input type="checkbox"/> | ⑫ ふだんあまり笑わない | <input type="checkbox"/> |

チェックの数が多いほどかぜをひきやすくなります。チェックのあったことに注意して毎日を過ごすようにしましょう。体の中には病気やウイルスから体を守る力があります。それが免疫力！免疫力をアップさせるコツをいくつか紹介します。

■体温が1℃下がると、免疫力は30%低くなります

普段の平熱より1℃下がると免疫細胞の働きは30%低くなり、1℃上がると5～6倍になるといわれています。もともと平熱が35℃台しかない人は、免疫力も低いといわれています。体温が下がると、免疫細胞の働きがふだんより鈍くなってしまいます。このため、ウイルスなどの病原菌を発見しても、負けてしまって発病しやすくなります。

■平熱が低い人は体温を上げよう ～体温を上げるためにこんなことを実行しよう～

 <p>運動をしよう。筋肉が増えると体温も上がる</p>	 <p>お風呂で湯ぶねに10分つると1℃位体温が上がる</p>	 <p>冷たい食べ物は体温を下げるので、朝は特に温かいものを食べる</p>	 <p>服装は保温を第一に、下着を必ず着る、温かさが違います</p>
---	--	---	---

■腸と免疫力 ～免疫細胞が一番たくさんいるのは、どこ？～

体の中には、24時間体の中をパトロールする免疫細胞がいます。その細胞の60～70%は、じつは腸にいるそうです。そんな大切な腸ですが、便秘になってしまうと、悪玉菌が増えてしまい免疫力も低下してしまいます。1日1回ゆっくりトイレに入る習慣をつけるといいですね。おなかもスッキリ、からだも元気になりますね。



■笑い免疫力 ～笑いがからだを救う～

笑うと脳にその情報が伝わり、免疫細胞を元気にする物質ができます。毎日を笑顔で過ごしたいですね。

■ビタミンA・C・Eは、体を守るACE！

- ビタミンA（のどや鼻の粘膜を強くして、ウイルスが体の中に入るのを防ぎます）→緑黄色野菜、レバー、うなぎなど
- ビタミンC（免疫力を高め、ウイルスなどの感染を防ぎます）→野菜、果物、いも類など
- ビタミンE（体力の低下をおさえて、自分で治す力を高めます）→ナッツ類、豆類、植物油など

*** インフルエンザと診断されたらすぐに学校へ連絡ください。出席停止となります。 ***

出席停止の期間は、発症後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。