

ほけんだより 12月号



朝夕の寒さが一段と厳しくなりました。今年も残りわずかとなり、何かと慌ただしい時期です。人の移動も多くなるため、冬の感染症が拡大しやすい時季でもあります。今年インフルエンザとコロナウイルス感染症の同時流行の可能性がります。日頃からマスク着用、こまめな手洗い、換気、3密（密閉密集密接）を避けるなどの基本的な感染予防対策を徹底しましょう。



12月の健康目標・・・冬の健康管理をしっかりしよう

免疫力とは？

免疫力とは、体内に侵入した細菌やウイルスを丸ごと取り込んで処理する免疫細胞(白血球)の働きで、生活スタイルや心の状態によってアップしたりダウンしたりします。免疫細胞(白血球)のバランスを正常に保つことが大事なのですが、それをコントロールしているのが、自律神経です。

自律神経が免疫細胞(白血球)のバランスに影響を及ぼしており、自律神経(交感神経と副交感神経)のバランスを整えることこそが、免疫力を高め健康な体を維持する方法です。



☆免疫力を高める5つのポイント☆

◎睡眠

人間は眠ることで、自律神経のバランスをとっています。夜更かしをすると交感神経の働きすぎて、バランスが乱れ、免疫力が下がります。早寝早起きが免疫力アップの基本です。



◎運動

運動をすると筋肉の発熱で体温が上がり、血行が良くなります。免疫細胞もスムーズに働き、免疫力アップにつながります。また、気分もすっきりしてストレス解消にもなります。



◎食事

バランスよく食べる
健康を維持するうえで、食事が大事なのは言うまでもありません。単に栄養を取るだけではなく、消化管を刺激して自律神経のバランスを整える作用もあります。

◎おすすめ食材

玄米、納豆やヨーグルトなどの発酵食品、小魚、キノコ、海藻など。旬の食べ物。酢やしモンなどの酸味や苦みも副交感神経を刺激します。

◎入浴

一日の終わりに38～40度くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。体温が上がって免疫力がアップします。お湯が熱過ぎると交感神経を刺激して、寝付きにくくなるので注意！

◎よく笑う

副交感神経が刺激されて免疫力が高まります。





新型コロナとインフルエンザ

コロナ? インフルエンザ? かぜ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
かぜ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	☹️	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある ☹️ … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

新型コロナウイルス感染症は、厄介なことに、症状がほとんどでないという場合もあります。引き続き、3密を避ける、マスクの着用や手洗い、手指の消毒をするなど、対策を続けていくことが大事です。

学校でも換気を心がけウイルスを追い出しましょう!

●インフルエンザかも・・・

インフルエンザの疑いがある場合は、登校する前に病院に連絡し相談しましょう。インフルエンザと診断された場合は、出席停止扱いとなります。すぐに学校に連絡をしてください。出席停止期間の基準は、「発症後5日が経過し、かつ解熱後2日が経過するまで」です。無理をせずに、主治医の指示に従って、しっかりと休養をとるようにしてください。

インフルエンザにかかったら

**登校
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	😊+	🏢	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏢	
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏢
					解熱	1日目	2日目	登校OK

冬も、こまめに水分補給!

冬は夏よりも汗をかくことが少ないこともあり、体から出ていく水分に気がつきにくくなります。でも、外は強い乾いた風や乾燥した空気でカラカラ。そして、部屋の中はエアコンやヒーター、ストーブでカラカラ。そこで過ごしている私たちの体も乾燥しやすくなりますからこまめに水分を取りましょう。