

保健だより



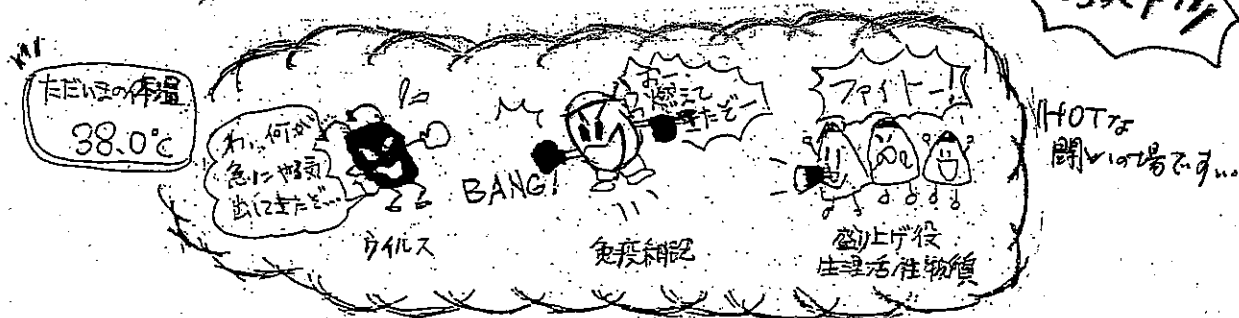
令和6年12月
柏市立光ヶ丘中学校

1週間のうちに最高気温が15℃も差があったという11月下旬です。
こんなジェットコースターのような変化に体がついていくのは大変です。
これが原因で、のどや咳、鼻水に長続き、名前のつきづらい感染症
の流行(インフルエンザもコロナも、マクブズマもよく...)、そして
気温差も一因となり片頭痛や不調で、来賓者の多い月でした。
これに負けない力を身に付けておくことが大切です!

それが...

免疫力

免疫とは、体に備わっている防御機能の一つ。
血液中の細胞が、体内に侵入してくる敵
(ウイルスや細菌など)を捕食したり、抗体と
いう武器を作って排除します。これが**攻めの力**。
この免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなり、重症化しやすいです。
とろいかなでとろいかなで熱が出るのしょう? → のどや鼻でかぜのウイルスが増えて
体を攻撃し始めると、様々な免疫に関与する細胞が活発に動き出し、ウイルスを
追い出そうとします。その時に免疫細胞を助ける「生理活性物質」というものが
分泌され、これが体温を上げて免疫の働きを高めます。
寒い場にはふくぬき温度というものがあふてくるわ...



もちろん、高熱はつらいので、解熱剤を使う必要がある時も、その場合は、
症状や体力など総合的に考え、主治医の先生と判断を仰ぐのが
ベストですね。

そんな流行病シーズン...

出席停止期間をおさらい!

インフルエンザの場合(例: 3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合(例: 4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

発症後5日を
経過し、かつ、症状が
軽快した後1日を
経過するまで

どちらも発症日を0日目と数え、1日目ではなく、
治って登校する時は保護者記入による「療養報告書」を持てくる必要があります!

この袋の中身は...? これで免疫力アップ! の後方支援、守りの力

規則正しい生活

(例) ぐっすり寝る...
あたら、歯みがき
あそび、以後、スマホ
TVを見ないようにする。= 歯みがきが大切!

特に睡眠不足は大敵です。が... 立ち上がる冬の日の
夜ふかし、朝寝坊のリズムにならないよう、おやすみスグと
入る行動を考えてみましょう。

Good night ☆

ビタミンたっぷりの食事

みかん れんこん
だいこん

ビタミンは細胞膜の物質を強化して、ウイルスの侵入を
防ぎます。キャッチする網の目を細かく張るようなイメージ...

ウイルス、洗い流すべし

ハッピーバースデーの曲
1曲分の手洗いが理想よ

近づくれないという物理的排除作戦の基本は「手洗い」
冬になると手洗いがおろそかになって、水でぬらす
だけになっている人はいませんか?
また、洗った後はどうしてですか? 保健委員会作成の
階段に貼った掲示物を見て勉強しな〜!