

ほけんだより 12月

令和6年 12月号
柏市立柏中学校
保健室

寒い朝、冷たい風が吹きつけ、思わずぶるっと震えた経験はありますか？私たち人間をはじめとする恒温動物は、体温を一定に保たないと生命に危険が及びます。この震えは、筋肉を震わせて熱を生み出し、体を温める大切な仕組みなのです。ただ、寒い時以外にこの震えが起こったら、熱が出る前兆かもしれません。温かい部屋で寒気があった場合は、悪化しないうちに早めに布団に入って休みましょう。冬休みまであと少しですね！元気に過ごせるように感染対策もしっかりと行いましょう。



マイコプラズマ肺炎・インフルエンザ・新型コロナウイルス

トリプルデミックに警戒が必要です！感染対策をお願いします！

【マイコプラズマ肺炎の主な症状】

発熱や全身の倦怠感、頭痛、咳などの症状がみられます。咳は熱が下がった後も長期にわたって(3~4週間)続くのが特徴的です。感染した人の多くは気管支炎で済み、軽い症状が続きますが、一部の人は肺炎となったり、重症化したりすることもあります。

【感染経路】

感染した人の咳のしぶき(飛沫)を吸い込んだり(飛沫感染)、感染者と接触したりすること(接触感染)により感染すると言われています。感染してから発症するまでの潜伏期間は長く、2~3週間くらいとされています。

【感染対策】

- ① 石けんによる手洗い・うがい
※友達とタオルの共用は避けましょう
- ② 手指アルコール消毒
- ③ マスク着用
- ④ 換気

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



空気感染
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



接触感染
ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



飛沫感染
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

咳エチケットを守ろう

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

免疫力を高める生活習慣とは

～ウイルスに負けない体を作ろう～

「免疫」とはなんですか。免疫とは「細菌やウイルス、がん細胞など身体にとって異物と認識されるものが侵入してきたとき、それを排除しようとするシステム」のことです。通常、細菌やウイルスが体内に侵入すると免疫細胞が働き体内から排除するのですが、何らかの原因で免疫力が低下すると異物を排除できず、風邪や感染症にかかりやすくなるのです。普段の生活習慣を見直して、ウイルスに負けない体を作りましょう！！

免疫力を高めるポイント6つ

- ① 適度に体を動かす
- ② バランスの良い食事をする
- ③ 睡眠をきちんととる(7時間以上)
- ④ ストレスをためない
- ⑤ よく笑う
- ⑥ 体を温める、冷やさないこと



自分で決めよう

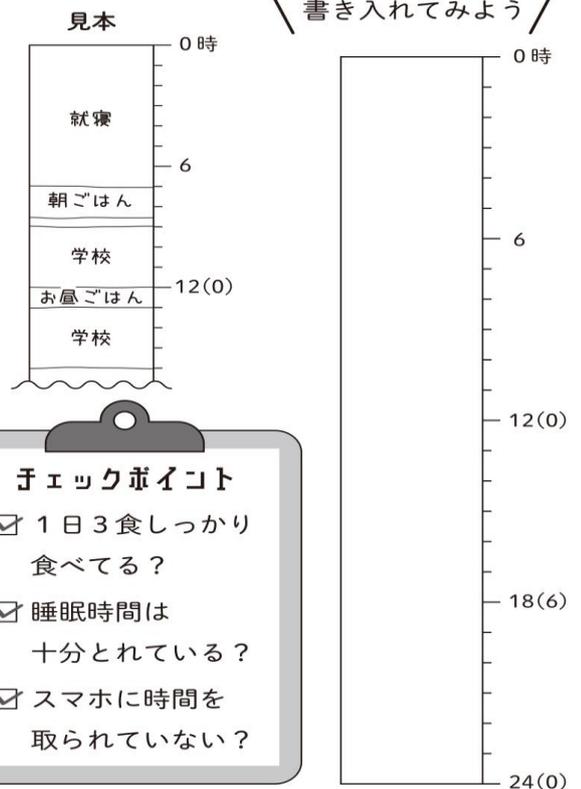
朝は _____ 時に起きる

夜は _____ 時に寝る

_____ をがんばる

生活習慣の復習をしよう

あなたの昨日の過ごし方はどうだったかな？



チェックポイント

- 1日3食しっかり食べてる？
- 睡眠時間は十分とれている？
- スマホに時間を取られていない？

上手に時間を使って
規則正しい生活習慣を目指そう。