

ほけんだより 12



December

12月の保健目標

寒さに負けない
健康づくりをしよう

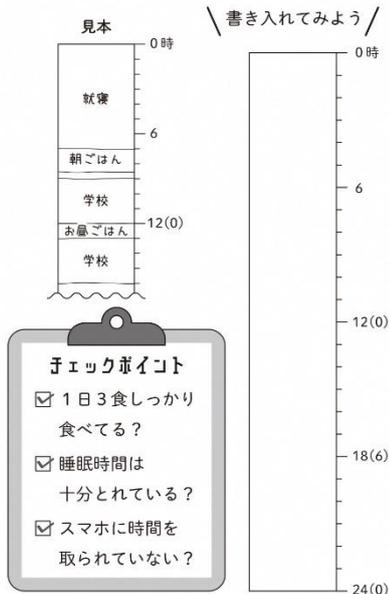
令和5年12月6日
北区立神谷中学校

本格的に寒さが増し乾燥が強くなり、令和5年も残すところあと少しです。

今年の冬は様々な感染症の流行の兆しがあります。新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザ（A型もB型もあります）や咽頭結膜熱（アデノウイルス）、溶連菌感染症などがあり、海外ではマイコプラズマ肺炎も流行しているようです。裏面に一覧を掲載しているので、参考にしてください。



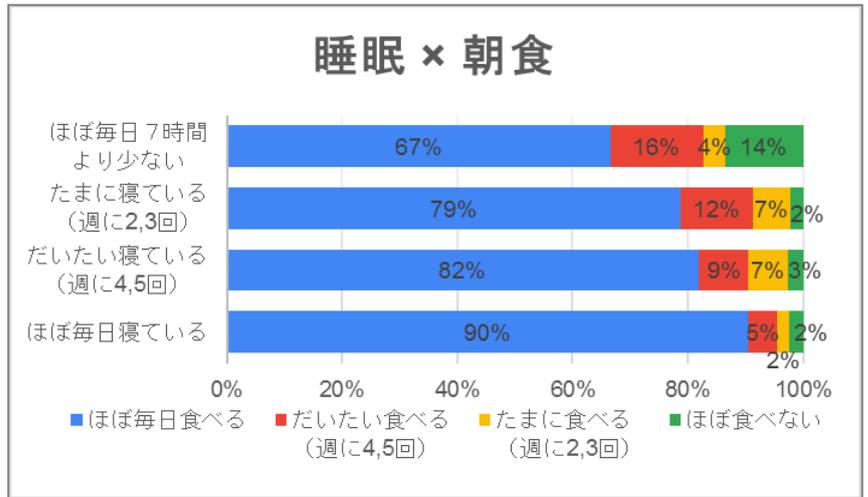
生活習慣を振り返ってみましょう♪



さて、あなたは、昨日どのように過ごしましたか？ 左のグラフに書き入れてみましょう。

病気から身体を守る一番の基本は、抵抗力を高めること、感染経路を断つことです。そして抵抗力を高めるためには、規則正しい生活リズムで過ごすことが最も大切です。

下のグラフは、9月に北区立中学校6校の2年生681名に実施した、生活リズムと体調についてアンケートの結果です。



ほぼ毎日7時間以上寝ている人は、95%が朝食を摂取しています。

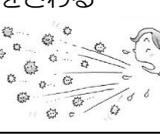
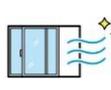
睡眠時間が足りない人は、朝すっきり目覚められず、食欲がわかなくなったり、時間がなかつたりするのかもしれませんが。ですが、朝食をしっかり食べると、よく眠れる…という視点で考えてみましょう。

よく眠れる“メラトニン”というホルモン分泌するためには、日中に“セロトニン”というホルモンをしっかり分泌させることが必要です。この“セロトニン”は、“トリプトファン”という食事のみでしか摂ることのできないアミノ酸が原料となっています。これを朝食に摂り、日中に日の光を浴びて、セロトニンに変えるのです。1日を始めるエネルギー源である朝食が、よりよい睡眠にも重要なのです！

朝食は、免疫力が高まる、学習効果が上がる、イライラしにくくなるなど様々な効果が期待できます。

朝食→睡眠→朝食→睡眠→…といった、良いサイクルが続いていくといいですね♪



| | 新型コロナ  | インフルエンザ  | 頭結膜炎  | ノロウイルス  |
|-------------|--|--|---|---|
| 症状 | 平熱から高熱 乾いた咳、のどの痛み 頭痛・筋肉痛・関節痛 全身のだるさ、息切れ 味覚・嗅覚異常 など | 高熱（38℃以上） 頭痛・筋肉痛・関節痛 「急な」全身のだるさ のどの痛み、鼻水、咳 | 発熱（高熱と微熱を繰り返す） のどの痛み 目の充血と痛み、目やに 頭痛、全身のだるさ | 発熱（37～38℃位） 吐き気 嘔吐 下痢 腹痛  |
| 感染経路 | 【エアロゾル感染】 発声等で空気中に浮遊する5μm以下のマイクロ飛沫 【飛沫感染】 感染した人のくしゃみや咳でウイルスが飛び散る 【接触感染】 ウイルスのついた手で鼻や口をさわる | 【飛沫感染】 感染した人のくしゃみや咳でウイルスが飛び散る 【接触感染】 ウイルスのついた手で鼻や口をさわる  | 【飛沫感染】 感染した人のくしゃみや咳でウイルスが飛び散る 【接触感染】 ウイルスのついた手で鼻や口をさわる  | 【経口感染】 ウイルスに汚染された二枚貝を不十分な加熱で食べる ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる 【接触感染】 ウイルスのついた手で鼻や口をさわる |
| 予防 | 手洗い・うがい 咳エチケット 換気・加湿  アルコール消毒：○ 次亜塩素酸消毒：○ ワクチン：あり | 手洗い・うがい 咳エチケット 換気・加湿  アルコール消毒：○ 次亜塩素酸消毒：○ ワクチン：あり | 手洗い・うがい 咳エチケット 換気・加湿  アルコール消毒：△ 次亜塩素酸消毒：○ ワクチン：なし | 手洗い・うがい 原因食品の十分な加熱 アルコール消毒：× 次亜塩素酸消毒：○ ワクチン：なし |
| 潜伏期間 | 7日 (2～3日が多い) | 1～3日 | 5～7日程度 | 1～2日 |
| 出席停止 | 5日間（発症日を0日目） かつ 症状軽快後24時間 | 5日間（発症日を0日目） かつ 解熱後2日 | 主要症状の消失後2日 | 主治医の指示による (症状がおさまるまで) |

ウイルスを減らす

保温・加湿で弱らせる

これで、ウイルスはグッと減ります

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

換気で追い出す

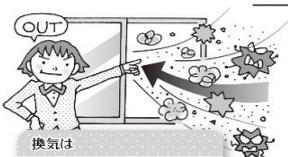
インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているため換気で追い出しましょう。

環境は

- ・温度20～25℃
- ・湿度50～60%

換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける



ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

目や鼻、口を触らないことも大事

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまいます。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

マスクでガード

インフルエンザの感染が一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

かかっていない人も、口や鼻から入るウイルスをガードできます

正しいマスクの付け方は

- ★に、すき間を作らない

手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に




ウイルスと戦う

線毛で追い出す

のどまで運ぶ痰にして出す

のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入ってきたウイルスを、運動会の大玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

免疫力を高めるために

からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうするとさまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

免疫力でやっつける

からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうするとさまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

線毛は

- ・乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- ・マスクものど（線毛）の乾燥を防ぎます

過度な運動をする

ストレスを軽くする

十分な睡眠をとる

栄養バランスよく食べる



感染症を予防する！ **3つのステージ**

