

ほけんごより

令和6年2月5日
浦安市立浦安中学校
保健室



2月3日は節分でしたね。豆まきや恵方巻で季節の行事を楽しみましたか？

そして、2月5日は「笑顔の日」です。ニ（2）コ（5）ニコと読む語呂合わせから、みんな笑顔になろうという意味が込められているそうです。



笑顔でいると良いことがいっぱい

インフルエンザが猛威を振るっています。A型の流行がおさまった後、B型が増えてくるのが、例年の様子ですが、今シーズンはA型2株とB型との3種類が同時期に発生していて、一度かかっても、くりかえし感染する人がいます。

インフルエンザってなに？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜうつる？

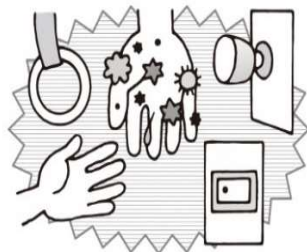


飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



予防方法は？

マスクをする

飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



手洗い

外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒するのがオススメです。



適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。



笑顔になると顔の表情筋が刺激を受け、ポジティブな思考になりやすい。



幸せな気持ちになるだけでなく、痛みを軽くしたり、免疫機能が活性化され、病気にかかりにくくなったりする。



そろそろ

花粉が飛ぶ時期です



Q1

花粉の飛ぶ量が多いのは？

- ①雨が降る前
- ②雨が降ったあと

Q2

花粉がつきにくい服は？

- ①ツルツルの服
- ②モコモコの服

こたえ

Q1：②

Q2：①

雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさんの花粉が飛びます。また、急に暖くなった日や、風が強い日も注意が必要です。

表面がデコボコしている服は花粉がつきやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。

