

ほけんだより 1月

令和5年 1月号
松山南高等学校 保健室
102HR 保健委員

新年明けましておめでとうございます。2024年がスタートしました。厳しい寒さが続きますが、しっかり体調管理をしてこの冬を乗り越えましょう！

令和5年度はインフルエンザやコロナだけでなく、ほかの感染症にかかった生徒も多くなっています。

引き続き**感染症対策**を徹底しましょう！！

その症状、インフルエンザかも?!

急な発熱
(38℃以上)

頭痛

強い寒気
倦怠感

筋肉痛
関節痛

せき
喉の痛み



からだの中もかわきます

冬場はからだの中もかんそうすることを知っていますか？ 鼻やのどなどの粘膜には、「線毛」という細かい毛が生えています。線毛は、からだの中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれますが、空気がかんそうして粘膜がかわくと活発にはたけなくなります。そのため、冬はかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなるのです。水分をとることで、線毛の活動を助けることができます。ですから寒い季節も、こまめな水分ほきゅうを忘れずに！



かぜ？インフルエンザ？

- インフルエンザは重症化したかぜ
- かぜ薬はインフルエンザにもよくきく
- かぜは他の人にうつせばなおるが、インフルエンザはなおらない
- インフルエンザの予防接種を受ければかぜにもかからない

これらはすべて誤り。かぜとインフルエンザは一部の症状や予防法が似ていても、まったく別の病気です。それぞれの特徴を正しく理解したうえで感染対策に努めたいですね。



冬は湿度管理に注意しよう！

部屋の湿度を意識したことがありますか？

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザや風邪など感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾いている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50% (40~60%)です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品のグッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタオルを部屋に干すのもおすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう！

