



ほけんだより 11月号



輪之内町立輪之内中学校 保健室 令和2年11月20日

11月の保健目標
「風邪の予防に努めよう」










紅葉がすてきな時季になりましたが、毎日、ニュースでは、新型コロナ感染症について取り上げられています。乾燥するため、いろいろなウイルスも活発に活動し始めています。今一度、気を引き締めて、感染症予防を徹底していきましょう。

＼症状はどう違う？／ 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」



この冬は、従来の「かぜ」「インフルエンザ」に加えて「新型コロナウイルス感染症」の予防対策も引き続き実施していく必要があります。

みなさんがこれまでも実施しているように、石けんをつけた手洗いや、規則正しい生活、“せきエチケット”などは、3つの疾病に共通する予防方法です。気をつけたい病気の知識として、それぞれの症状を覚えておきましょう。体調が悪いと感じた場合は、医療機関の受診や問い合わせをしてください。

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～高熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛・筋肉痛	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○
くしゃみ 	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない



体を守る機能「免疫」について



免疫細胞は、からだのボディーガード。その免疫細胞たちは、血液にのって、体中のパトロールをしながら、侵入してきたウイルスなどの病原菌を協力してやっつけます。

体温が下がると、免疫細胞の働きがふだんより鈍くなってしまいます。このため、ウイルスなどの病原菌を発見しても負けてしまうことがあるため、発病しやすくなってしまいます。



◆体温が1℃下がると、免疫力は30%低くなる

自分の平熱より、1℃下がると、免疫細胞の働きは30%低くなり、1℃上がると5～6倍になると言われています。もともと平熱が35℃台しかない人は、免疫力も低いということになります。

◆平熱が低い人は、体温をあげよう

★運動をしよう！

筋肉が増えると、体温も上がります。

★お風呂に浸かろう

湯船に10分浸かると、体温は1℃上がります。

★服装に気をつけよう

冬は、保温を第一に考えましょう。

★食べ物に注意しよう

冷たい食べ物は、体温を下げます。朝は、特に温かいものを食べよう。

◆免疫細胞が1番たくさんいるのは…

免疫細胞の60～70%は、「腸」にいます。ウイルスは口から入り、腸の壁から体内に入ろうとします。そのため、腸にはたくさんの免疫細胞がいます。つまり、腸内環境を整えると、自然に免疫がUPする可能性があります。

◆免疫力を高める食べ物は？

免疫細胞をつくるもとになるのは「タンパク質」。ウイルスを押し出す役目をする粘膜には「ビタミン」が大切。ビフィズス菌は、腸の環境を整えます。食事はバランスよく摂取しましょう！

◆笑いが体を救う！

私たちが笑うと、免疫細胞が活性化する物質が生産されます。



考えよう！コミュニケーション ～言葉のちから～

友だちや、家族に褒められたり、辛い時に共感してもらえて嬉しかった経験はありませんか。反対に、悪口を言われたり、怒られて腹が立ったり、落ち込んだりしたことはありませんか。私たちが普段生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。

「コミュニケーション能力」とは…

表情や声のトーンなどをフルに活用し、自分の言葉で相手に伝え、また相手のそれを読み取る能力のこと。

最近では、SNSやオンラインなどが普及したことによって、コミュニケーションに新しい形が生まれました。しかし、相手の表情や反応が分からないSNSなどでのやりとりでは、コミュニケーション能力はなかなか育ちません。誤解やトラブルも発生しやすくなります。私たちが生きているのはリアルな世界です。バーチャル（仮想）な世界ではありません。リアルな世界で、相手の顔を見ながら、直接コミュニケーションがとれるといいですね。