

11月のほけんだより

令和元年11月1日 文の里中学校 保健室

こはるびより

「小春日和」という言葉を聞いたことがありますか？「小春」とは、今の暦で言えば11月頃のことです。小春日和とは、冬も近づいたこの時期にまるで春を思わせるような暖かい日があることを指しています。

昼と夜の気温差が大きくなるので、体調をくずさないよう注意してください。

これから季節 かぜやインフルエンザに注意しましょう。

かぜをひきやすい人とひきにくい人

同じように学校生活をしていても、かぜをひきにくい人と、かぜをひきやすい人がいます。もともと体力の差もありますが、しっかりと手洗いうがいをしているか、睡眠を十分とっているかなど、日々の生活の違いも関係あるようです。バランスの良い食事をとり、早寝、早起きを心がけましょう。身の回りを清潔にすることも大切です。



「睡眠時間が短いと、かぜをひきやすい。」という研究発表もあります。



かぜを治すのは・・・

かぜの薬は、のどの痛みなど辛い症状を和らげたり、症状を短くするためのもので、「かぜを治すため」のものではありません。症状に応じて必要な分だけ服用しましょう。また、本当にかぜなのかを知るために病院に行くことも大切です。からだを休め、消化のよいものを食べて水分補給をしっかりとしましょう。のどや鼻の粘膜の働きをよくするために、部屋の加湿もしましょう。



インフルエンザ、なぜ毎年流行するの？



冬になると猛威をふるうインフルエンザ。どうして毎年のように流行するのでしょうか？理由は、インフルエンザウイルスについている“トゲ”にあります。ウイルスにはA～C型がありますが、A型にだけ(H1N1)(H3N2)などのアルファベットと数字を組み合わせた記号がついています。このN、Hというアルファベットが、インフルエンザウイルスについているトゲを表しています。このトゲが変わることで、A型にはたくさんのバリエーションができ、せっかくできた免疫も役に立たなくなってしまうのです。逆にA型以外のB、C型は1種類しかないので、2度目はかかりにくくなります。つまりインフルエンザが毎年流行する理由はA型にあったのです。

※インフルエンザは出席停止扱いです。学校まで連絡してください。

停止期間：発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

