

保健だより 2月

2024年2月 貝塚市立第二中学校 保健室



2月4日は立春。暦の上では春を迎えます。まだ寒い日もありますが、少しずつ日差しが明るくなり、日も長くなってきました。そして、土の中では草花が芽吹く準備を始め、花を咲かせるときに向けて力を蓄えています。みなさんも春に元気な一歩を踏み出せるよう、心とからだの準備をしておきましょう。

インフルエンザについて知ろう！

二中でもインフルエンザにかかる人が増えています。

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。

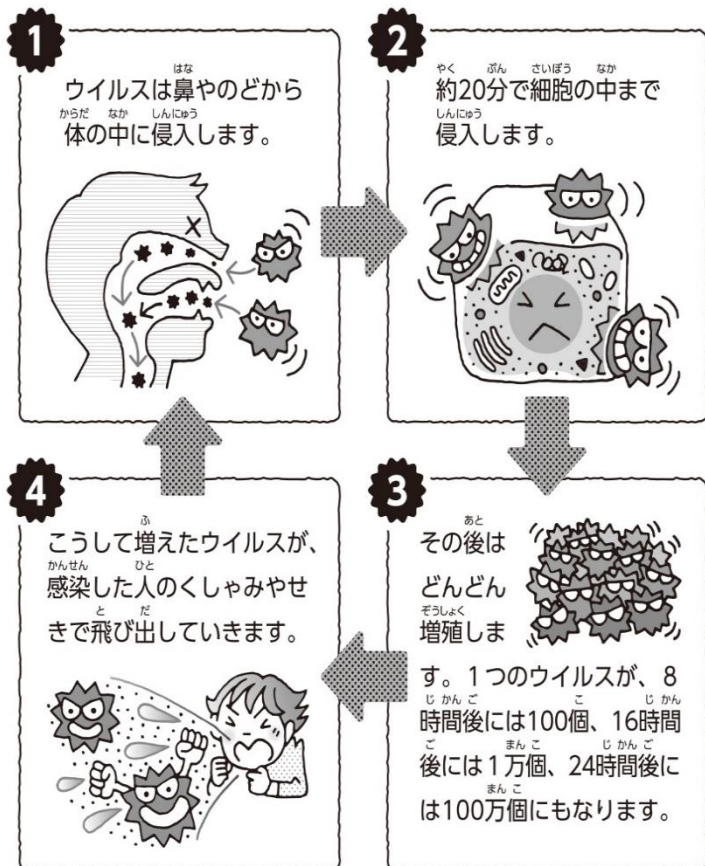
接触感染

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。



なぜ流行る？

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



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などで体の抵抗力を高めることも大切です。

温活のススメ

体が温まることで血行が良くなり、内臓の調子も良くなって、免疫力も上がります。「温活」で心も体もほっこりしましょう。



運動
血管は筋肉に多いので、筋トレ&運動習慣で血行アップを。



入浴
ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体の芯から温めて。



服装
太い血管が通っている首・手首・足首はしっかり防寒を。



- ☆ 帽子・マスク・メガネをする
- ☆ つるつるした素材の服を着る
- ☆ 洗顔する
- ☆ 手洗いうがいをする
- ☆ 服についた花粉を払い落とす
- ☆ 空気清浄機を使う

* 症状がひどくなる前に、早めに耳鼻科を受診しておくことも大切です。