



平成30年11月13日発行 長崎県立波佐見高等学校保健室

最近の保健室には、風邪症状で体調が悪いと言って体温測定に来る人が増えてきました。まだ本校にはインフルエンザにかかった人はいませんが、世間では少しずつ流行してきているようです。今月の保健だより裏面にはインフルエンザの予防法を載せていますので、よく見て実践してください。

また、インフルエンザの予防接種もこれくらいの時期からの接種が効果的です。期末考査期間中などにぜひ病院で予防接種を受けて下さい。



## 免疫力を高めよう！

「免疫力」とは、体内で発生したがん細胞のほか、インフルエンザや腸炎などの原因となるウイルスや細菌の侵入と増殖を抑える自己防衛の力のことです。この「免疫力」が高いと、風邪やインフルエンザなどに罹りにくくなります。また、体内で発生したがん細胞の増殖も抑える力があるとされ、がんの発生や進行を遅らせることができるといわれています。

「免疫力」を高めるためには、いわゆる「健康的な生活」をすることが一番です。早寝早起き、十分な栄養（食事）をとる（できるだけ旬のものを）、適度な運動です。その他、体を温めることも効果的といわれており、40℃ほどの湯船に15分くらいつかるといいそうです。

ぜひみなさんできることから実践してみてくださいね。



## 皮膚の日 万全の乾燥対策を

11月12日は『いい(11) ひふ(12)』の語呂合わせで「皮膚の日」です。ちょうど秋から冬にかけての季節は空気が乾燥し始めるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど、手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増えます。健康な肌を保つためには、皮膚の一番外側にある「角質層」からの水分の流出を防ぐことが大切。そこで…

### ●お風呂

ぬるめのお湯にして、ゆっくり入りましょう。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、洗いすぎや、体をぬれたままにしておくこともさけたほうがいいようです。



### ●保湿クリーム

皮膚の水分を補うために効果的です。ただし、種類(成分)や個人の体質によって肌に合わないこともありますので、特に肌が弱い人は皮膚科で相談してみましょう。

この他、ビタミンEの豊富な食べ物(かぼちゃなどの緑黄色野菜、大豆製品、脂肪の多い魚、オリーブオイルやえごま油などの良質な植物油)を食べる、水分(砂糖が入っていない温かいもの)を多めにとるなども、皮膚の乾燥を防ぐのに効果的です。

皮膚は体を守る大切な器官です。ひどくなる前に早めの対策をしておきましょう！

# インフルエンザをふせごう

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で起こります。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなどの症状が早く現れます。かぜのような、のどの痛みや鼻水、咳などの症状も見られます。



## インフルエンザをふせぐコツ

### 手洗い

手で石けんを泡立てて、しっかり洗います。手のひらはきちんと洗えることが多いですが、手の甲や指先、親指の周り、指と指の間、手首なども忘れずに洗うようにしましょう。

### マスク

ウイルスが飛ぶのをふせぎます。また、自分の息がマスク内にもこもり、口の周りの湿度が高くなるので、湿った空気を吸うことで鼻やのどの乾燥もふせげます。

### 換気

窓を開けて、室内の空気を入れかえることで、室内にいるインフルエンザウイルスを少なくすることが大切です。空気の出口をつくると、よりしっかり入れかえることができます。

### 湿度



空気が乾燥すると、鼻やのど、気管の粘膜の繊毛がうまく働かなくなり、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などで適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。

### 規則正しい生活習慣

睡眠不足だったり、栄養をバランスよくとっていないと、免疫力が低下してインフルエンザにかかりやすくなります。しっかり休養と栄養をとるようにしましょう。

### 外出をひかえる

インフルエンザが流行している時は、人が多いところへの外出はなるべく控えましょう。外出するときは、マスクをするようにします。



## うつさないマナー「せきエチケット」

インフルエンザはおもに、せきやくしゃみをしたときに口から出る水滴（飛沫）によってうつります。ですので、人に飛沫を飛ばさないようにすることが大切です。

### マスクをする



マスクで口と鼻をしっかり覆い、すき間ができないようにします。

### ティッシュやハンカチで口と鼻を覆う



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てます。

### 腕で口と鼻を覆う



ティッシュやハンカチがない、とっさのときは腕で覆います。