



令和6年2月9日

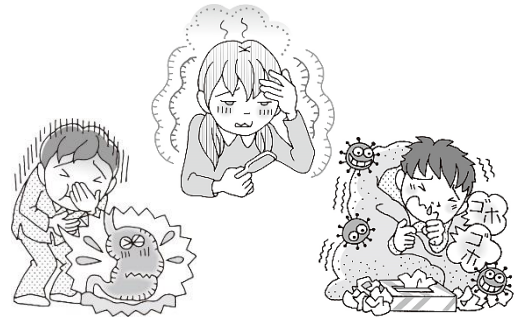
西中学校 保健室



2024年は4年に1度の「うるう年」。1年が1日増えて366日になる年です。
 そのため、例年2月は28日までですが、今年は2月に1日追加されて29日まであります。
 うるう年がある理由は、1年の長さは、地球が太陽の周りを1周する時間に基づいているから。
 地球が太陽を1周するのに365日かかります。しかし、正確には365.25日なのです。この0.25日の差を4年ごとに累計すると1日分の違いが生じるので、それを調整するため、4年に1度「うるう年」が設けられているのです。

★インフルエンザ・新型コロナ感染症情報★

今週になり、西中学校でもインフルエンザ（A・B）や新型コロナ感染症に感染して、欠席する生徒が増えてきました。最近流行しつつあるインフルエンザBや新型コロナは、消化器系の症状（嘔吐や下痢等）もあるようです。



【後遺症?!】

新型コロナの後遺症は以前から聞きますが、インフルエンザにも後遺症があるようです。
咳が続く、頭痛を繰り返す…など、症状に合わせた薬の服用が効果的だと言われています。
 感染後に長引く症状があるときは、再度、病院を受診して相談してみましょう。

★医師からの感染症予防対策情報★ ① 歯みがき



※口の中に存在する「歯周病菌」は、口の粘膜（糖たんぱく質）を溶かす酵素を出し、ウイルスが体の中に侵入するのを助けてしまいます。だから、歯みがきで口の中の細菌を増やさないようにすることが大切です。1本1本の歯を丁寧にみがくように!!

※歯みがき粉に含まれる成分もウイルスの侵入をブロックする可能性もあるとか…（歯科医師会HP参照）

② 唾液を増やす

唾液に含まれるIgAは、ウイルスや菌を抑える働きがあります。
 唾液の働きを上げるためには、唾液の「量と質」が大切!!

- ◆唾液の量を確保する・・・水分補給や「あいうべ体操」
 ※あいうべ体操は調べてみてください。
- ◆唾液の質を上げる・・・食物繊維や発酵食品を食べる



基本的な感染症予防（手洗い・うがい・消毒・換気・マスク等）

+ 口腔ケア

免疫カアツプ!

笑って自分もみんなも幸せに!

笑うと、体に入ったウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ!! 風邪などにもかかりにくくなりますよ(^ ^)/

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されプラス思考に!! 笑顔のあなたを見た周りの人もきっと笑顔になりますよ。(*/*)



笑って体も心も元気



押し活もいいけど
温活も
忘れずに



運動

血管は筋肉に多いので、筋トレ&運動習慣で血流アップ↑



入浴

ぬるめのお湯にゆっくりつかり、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！！

体が冷えると血液の流れが悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。
冷えにくい体を作る「温活」にチャレンジしてみましょう。



日本では、花粉症・アトピー性皮膚炎・気管支喘息食物アレルギー等のアレルギー疾患に悩まされている患者の数は、人口の50%以上とも言われ、今では、国民病として重要視されています。

昭和40年のこの日(2月20日)、免疫学者の石坂先生がアレルギーを起こす「免疫グロブリン(IgE)」を発見し、この発見によりアレルギーの治療が大きく進歩しました。

【油断大敵！！】

自分はアレルギーじゃないから大丈夫…と、思っているそのあなた！
不規則な生活やストレス、環境(気温等)によって、**だれでもアレルギーを発症するリスク**があります。

【主な症状は…発疹・かゆみ】

- 皮膚の発疹・かゆみ
- のどの痛み・かゆみ
- 鼻水・鼻づまり
- 微熱
- くしゃみ・咳



※カゼの症状と似ています。自己判断せず、症状にあった専門医を受診しましょう。

モヤモヤを吹き飛ばせ!

受験やテストが近づくと緊張したり、不安になったり…。でも、それは頑張っている証拠。気分を変えて上手にリフレッシュ!!

みんなのストレス解消法は?



頭がぼおつとしたら
散歩に行く



笑って息抜き

時間を決めて



集中力が切れたら好きな**音楽**を聴きます

「今」の**気持ち**を書いてリフレッシュ



気持ちが焦る時は**深呼吸** 落ち込んだり、焦ったりすると呼吸が浅くなります。3秒かけて息を吸ったり、吐いたり…

ストレスや嫌なことがあった時も効果的。試してみてください!

♡自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう♡

