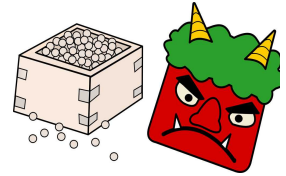


保健だより

長町中学校

NO.

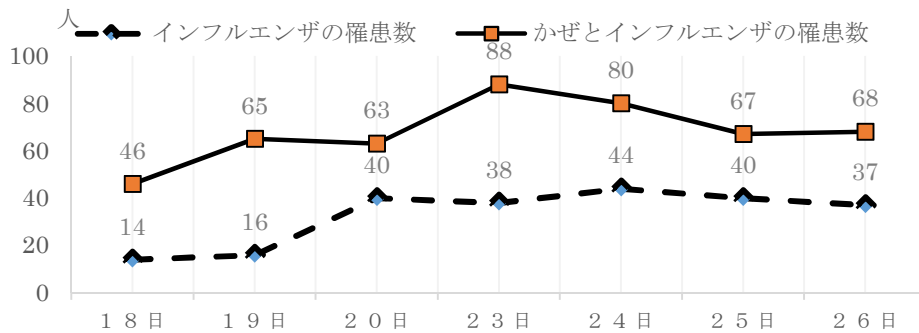
H. 29. 1. 30



～かぜ・インフルエンザ流行中～

かぜのウイルスには約200種類の型があるそうです。かぜのウイルスは人間の細胞の100分の1くらいの大きさで極小です。ウイルスが人間の細胞にとりつくと、1個のウイルスは1日で100万個、2日で1兆個にもなり、細胞を破壊して病気を引き起こします。

かぜ・インフルエンザの発生状況



かぜやインフルエンザの症状が出た場合は、なるべく早めに病院で診察を受けてください。

<体の防御システム>

かぜを引いた時に出る咳やくしゃみ、鼻水もかぜから体を守っています。

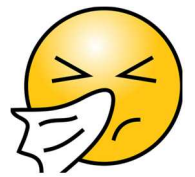
●咳やくしゃみの防御システム●

のどに侵入したウイルスを咳は秒速45mで、くしゃみは秒速80mで体から追い出します。1回の咳で10万個、1回のくしゃみで200万個のつばの飛まつが飛びます。咳やくしゃみが出る時はマスクをして、ウイルスをまき散らさないようにしましょう。



●鼻水の防御システム●

かぜと戦う白血球の攻撃が間に合わず、鼻水がウイルスを体外に洗い流しています。鼻水の中にもたくさんのウイルスが入っています。鼻をかんで鼻水が手についた時は、手をしっかり洗うことが大事です。



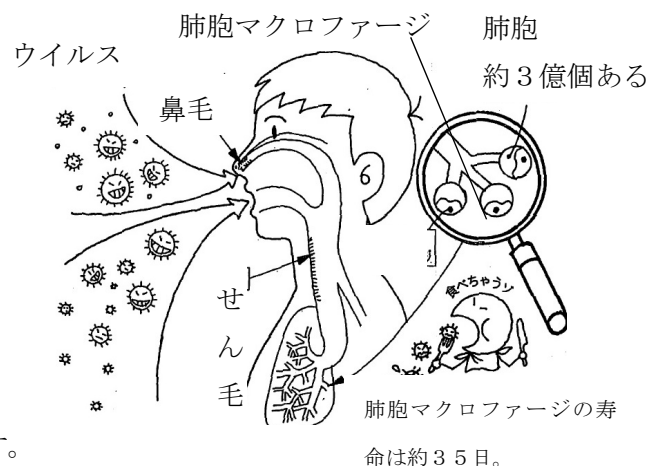
●体のろ過装置●

①鼻やのどの繊毛の働き

鼻やのどについている繊毛が、ほこりやウイルスを排除するバリアーの働きをしています。繊毛の力を発揮するためには、鼻やのどを常に湿らせておくことが必要です。そのために、マスクをしたり、うがいをします。

②肺胞マクロファージの働き

気管に侵入したウイルスを食べて退治するのが肺胞マクロファージです。応戦しきれなくなるとヘルパーT細胞に応援を頼みウイルスを攻撃します。



<効果的なマスクのつけ方>



*マスクの中にちょっと湿ったガーゼを入れると、目が詰まりウイルスが侵入しづらくなります。

<ヨーグルトや緑茶で免疫力を高めよう>

小腸内には免疫細胞の60~70%が集中しているそうです。腸内環境をよくすることで免疫効果が高まります。ヨーグルトに含まれる乳酸菌の中には腸内を整え免疫力を高めるものもあるので、免疫力アップにヨーグルトをお勧めします。

また、お茶に含まれるカテキンは、ウイルスの吸着を阻止して感染を防いでくれます。お茶もお勧めします。



<かぜやインフルエンザに罹った時は、症状に合わせて食べましょう>

① かぜのひき始め・・・温かく、消化の良い食べ物

キャベツや白菜のスープ、茶碗蒸し、鍋物など

② 鼻がつまっている時・・・湯気の立っている温かい食べ物が良い

③ 熱がある時・・・水分を補うために、電解質入りのスポーツドリ

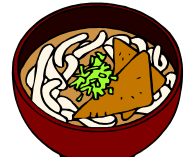
ンクが効果的です。果物や野菜からも水分補給ができます。

*高熱の時・・・ヨーグルトやアイスクリームなどでも栄養補給ができます。

④ 下痢をしている時・・・脂肪分の多い食品はさけたほうがよいです。

⑤ 嘔吐をとまなう時・・・急に水分をとると吐く原因になります。

吐き気が治まってから少しずつとると良いです。



<イライラ、モヤモヤ、ドキドキしていませんか？腹式呼吸をお勧めします>

試験などで緊張したり、人間関係で不満や怒りを感じた時は、無意識のうちに呼吸が浅くなっています。浅い呼吸は体内に十分な酸素を取り込むことができないので、血行不良による手足の冷え、腰痛、肩こりなどの様々な体調不良の原因になります。

●腹式呼吸の効果●

気持ちが落ち着く。
イライラが治まる。

緊張がほぐれる。
ドキドキが治まる。

血行が良くなり
手足が温かくなる



気分がすっきりし、
モヤモヤが治まる。

集中力がアップす
る。

●腹式呼吸のやり方●

① 楽な姿勢をとり目を閉じる。お腹を膨らませながら、1・2・3で鼻から息を吸う。

② 4でいったん息を止める。お腹をへこませながら、5・6・7・8・9・10でゆっくり口から息を吐く。

* 5~6回ほど繰り返し、普通の呼吸に戻す。



<出席停止のお知らせについて>

インフルエンザなどの感染症が本校でも猛威を振るっています。病院に行ってお医者さんにインフルエンザと診断された場合は、すぐに学校にお知らせください。出席停止のお知らせの用紙を家庭に郵送でお送りいたします。インフルエンザが完治して登校できるようになった場合は、登校願いに家庭で記入しお子さんに登校時に持たせてください。