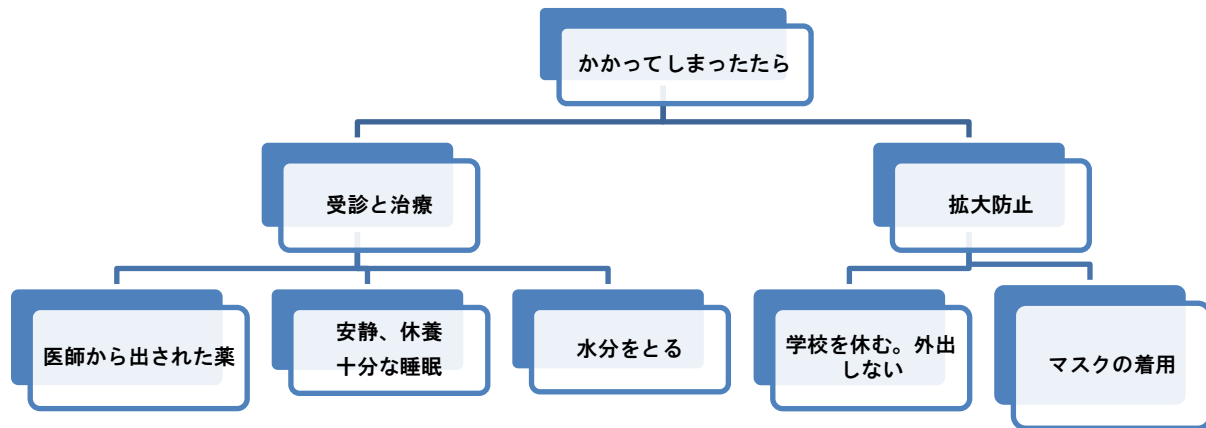


敦賀気比保健だより

2025年 2月発行 保健室

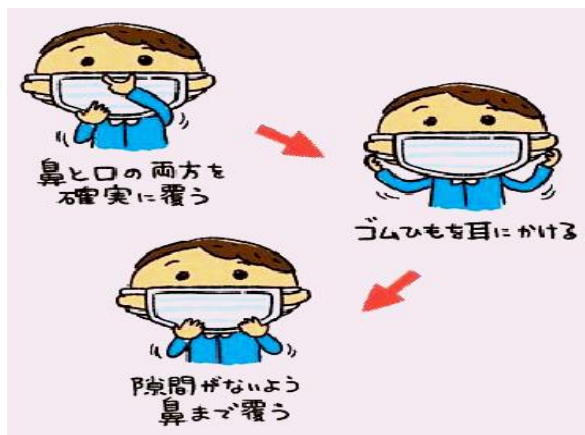
福井県インフルエンザ注意報発令中！ 気比校にも、じわじわ来てます「かからない、うつさない」！

インフルエンザ対処法の基本チャート



この時期、「熱があるけど、とりあえず登校した」はやめましょう。「なんか、おかしい」と感じたら、登校前に、体温チェック。朝から37℃ある場合は、登校せずに自宅で様子をみましょう。屋ころには38℃以上になる可能性が高いです。自分も他人も大切に。 **かぜ・インフルエンザを予防するには？**

*****新型コロナ流行時は気をつけていたけど、気持ちがゆるんでいませんか？*****



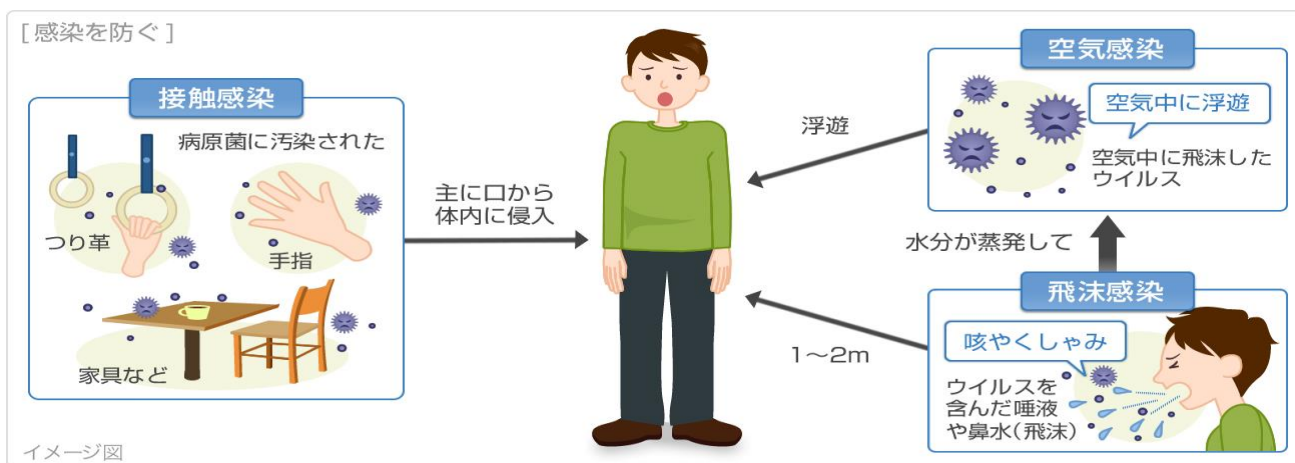
・ 水分の摂取も必要です

汗をかいたときや脱水症状の予防のためにもこまめに水分を補給しましょう。

・ 咳エチケット

せきやくしゃみをする間は、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので、周りに人がいる際にはマスクを着用しましょう。

人混みに出る場合などは、市販されている不織布製マスクをつけるといいでしょう。ただし、注意書きなどを読んで正しく着用することが必要です。また、インフルエンザに感染した人が、周囲にウイルスを拡散しないためにもマスクは有効です。



https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/symptom/27_influenza/index3.html くすりと健康の情報局（三共ヘルスケア）より

インフルエンザからカラダを守る免疫

細菌やウイルスからカラダを守る役割を“免疫”といいますが、免疫には、細菌やウイルスが、粘膜からカラダの中へ入るのを防ぐ粘膜免疫と、入ってしまったときにやっつける全身免疫がありますが、免疫を弱くする生活をしていると、十分な効力が発揮できません。こんな生活していませんか？

キーワードは睡眠！

生活リズムの乱れ 昼夜逆転の生活による睡眠リズムの乱れはカラダの不調を引き起こします。人間を含む生物は、地球の自転による約24時間周期のリズムが存在し、それをサーカディアンリズムと呼びます。サーカディアンリズムによる睡眠・覚醒リズムは自律神経、ホルモンの分泌、免疫や代謝などにも影響を与えているといわれています。大学生を対象とした研究から、睡眠時間が短い学生ほど風邪をひきやすいということが報告されました。睡眠不足は、カラダの免疫力にも影響して、感染症の罹患リスクを高めると考えられます。→ **睡眠時間の短縮化** 私たちのカラダにはウイルスや細菌などの病原体が感染しないような免疫システムが備わっています。しかし、夜遅くまで活動できるようになった現代社会において、睡眠不足が免疫力低下の一要因となっています。睡眠に関わるホルモン(メラトニン)が十分に分泌されないと、カラダに活性酸素が増加し、この活性酸素が、がん細胞の増殖などといった悪い影響を引き起こすと考えられています。 <https://www.otsuka.co.jp/men-eki/lower-immunity/living.html> 免疫 navi 大塚製薬より