

ほけんだより



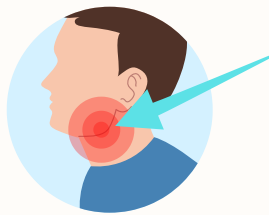
令和7年12月5日
相模原市立藤野北小学校
ほけんしつ

気温が下がり、空気が乾燥する冬は感染症が流行するシーズンです。相模原市内ではインフルエンザA型がはやっていて、学級閉鎖や休校をする学校が増えています。感染予防は①手洗い・うがい ②早ね早おき ③ごはんをしっかり食べることに加え、④こまめに水分補給をすることがとっても大切です！

どうして水分補給が大切なの？

冬は汗をかくことがあまりなく、のどのかわきを感じにくいので、水分をとらずに過ごしがちです。体の中はカラカラだし、空気もカラカラ。そうすると、のどの中に入ってきたウイルスや菌を追い出そうと働いている細胞『線毛』はパワーダウンしてウイルスや菌を外に追い出すことができません。

『線毛』は、寒さと乾燥に弱い細胞なのです。『線毛』に必要なのは水分といううるおいと、のどを温めるハイネックの服やマフラーなのです。



ウイルスは寒さと乾燥が大好き！

のどにくっついたウイルスは約30分でウイルスの数を増やし、体の中に侵入していきます。

のどにくっついたウイルスを外に追い出すのはあなたの水分の取り方次第！

水分ほきゅうのタイミングは授業の合間ごとに飲むこと！
『線毛』が水分でうるおうようにしましょう！

免疫力チェック！



守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

規則正しい生活

活は免疫力を高

め、感染症から

守ってくれます。自分の免疫力が

高いかチェックしてみましょう。

感染症に負けないカラダをつくろう



ストレスを感じている

あまり運動をしない

体温が36.5度以下

最近あまり笑っていない

入浴はシャワーのみ

食欲がない

野菜をあまり食べない

寝不足が続いている

風邪を引きやすい

あまり外出したくない

0~2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直すとなお良いでしょう！

3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7~10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

冬にくしゃみが出るのはなぜ？



鼻の粘膜が刺激され、その刺激が神経から呼吸を行うときに使われる筋肉に伝わると、反応した筋肉は緊張します。この緊張がピークになるとくしゃみが出るといわれています。寒い時期は冷たい空気自体が粘膜への刺激になるのです。

また、冬は空気が乾燥しているせいで空気中に浮きやすくなったウイルスなどを吸い込みがち。くしゃみは、良くないものを体の外へ出す大切な役割も担っています。

新幹線並みの速さ？!

くしゃみの飛沫は、なんと新幹線並みの速さで鼻や口から飛んでいくといわれています。「あ、出そうかも」と思ったら早めのせきエチケット。くしゃみをしがちな冬の約束です。



冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？!

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったことはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかなくなることもあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



おうちの方へ

現在、藤野北小学校でもインフルエンザが心配される状況になってきました。

聞くとところによると、発熱後約1~2時間ほどであっという間に解熱して、その他の症状も軽く、登校や出勤ができるくらいの体調で、念のため検査をしたらインフルエンザであることがわかった、というケースが市内にはあるそうです。

お子さんの発熱、寒気、倦怠感、のどの痛み、咳等の症状が、風邪なのかインフルエンザなのか、わかりにくいこともありますので、まずは休養して様子をみてください。

受診をする場合は発熱から12時間以上~48時間以内に医療機関に行くことをおすすめしますが、症状が辛い時は早めに受診してください。



感染症の予防としてお子さんにマスクの着用をおすすめすることもあります。ご理解とご協力をお願いいたします。