

# ほけんだんまつり 2月

あやまちゅうがっこうほけんしつ 阿山中学校保健室 2025年度 第13号

## ひきつづき 感染症対策を！

2学期にはインフルエンザA型が猛威を振るっていましたが、年が明けて3学期になってからはインフルエンザB型が流行し始めており、伊賀市内でも学級閉鎖の措置をとっている学校が出てきています。

3年生はすでに私立高校の入試が始まっており、来週には公立高校の前期試験が控えています。3年生が万全の状態の入試に臨めるよう、引き続き手洗い・換気・マスクの着用等の感染症対策を、阿山中学校全体で続けていきましょう。



のどや鼻の粘膜には、線毛というとても細い毛のようなものがびっしり生えています。線毛は、ウイルスや細菌などが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出そうとします。しかし、体の中の水分が不足して粘膜が乾いてしまうと、線毛の動きが鈍くなり、これらの働きが不十分になってしまいます。



だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

また、体の中に入ってしまった細菌やウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に排出されます。この鼻水や痰もほとんどは水分でできています。体の中に細菌やウイルスを入れないようにするためにも、体の中に入ってしまったものを外に出すためにも水分が重要な役割を果たしているんですね。

さらに、かぜやインフルエンザで高い熱が出たときや、胃腸かぜなどで下痢や嘔吐の症状があるときは、体から大量の水分が失われているため、特に注意が必要です。気づかないうちに脱水症状を起こしていることもあります。

真夏の暑い時期のように、たくさん汗をかいたりのどが渇いたりしていなくても、こまめに水分補給をするように心がけましょう。



## 冬こそしっかり ウォームアップ



寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉が硬くなりがちです。いきなり激しい運動をするとかげの危険が高まります。しっかりウォームアップをして体を温めてからスポーツを楽しみましょう。

## ウォームアップのコツ

肩や脚の関節を前後・左右に動かしたり、大きく回したりしましょう。筋肉の温度が上がり、柔軟性が高まって関節の可動域も広がります。温かい飲み物を飲むことも効果的です。運動後は興奮状態の体を落ち着けるためにストレッチなどでクールダウンを。



休み時間には かならず換気をしよう

# その“しんどい”もしかして 空気のせい？



- |  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>1</b> 二酸化炭素がたまるから</p> <p>みんなの吐く息で二酸化炭素量がどんどんアップ。</p> | <p><b>2</b> ウイルスがたまるから</p> <p>空気中の細菌やウイルスが体内に入り込みやすくなる。</p> | <p><b>3</b> ホコリやダニ・カビが増えるから</p> <p>アレルギーの原因となり体の不調につながる。</p> |
|--|---|--|



## そろそろ花粉症の季節です



2月の中旬頃になると、そろそろスギ花粉が飛びはじめます。花粉症の人にとってはとてもつらい季節がはじまりますね。

東海地方の今年の花粉の飛散量は、例年と比べて「やや多い」と予想されています。ニュースや天気予報で花粉の飛び始める時期やその日の飛散量などをチェックしながら、早めの花粉症対策を始めておきましょう。

- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 熱はない
- 2週間以上、症状が続いている

### 花粉症の可能性大



- ◎ 何科に行く？ .....  
鼻の症状がひどいときは耳鼻科、目の症状がひどいときは眼科へ。内科、小児科でも診てもらえます。
- ◎ 診断はどうやって？ .....  
血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、鼻の粘膜のアレルギー反応があるかなどで診断します。
- ◎ 治療を早く始めると .....  
粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行をとめて、早く正常に戻すことができます。

