



## 保健室だより 10月 インフルエンザを予防しよう！特集

横浜市立富士見中学校 保健室

秋晴れの9月26日 富士見中生徒全員が頑張った体育祭がおこなわれました。沢山の時間をかけ練習してきた応援演技、赤組も白組も本当に素敵な演技でしたね。特に3年生のリーダーシップに拍手を贈りたいと思います。さて9日は前期終了式 13日からは後期が始まります新たな気持ちで学校生活にのぞみましょう！

### ～体のシステムを知ってカゼやインフルエンザを予防しよう！～ 「守りの免疫力」

かぜやインフルエンザに負けない体作りを！ 体が持っている**二つの免疫力**に注目

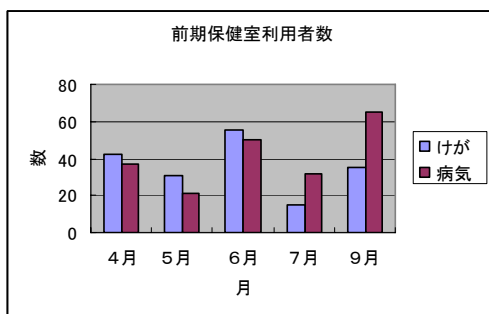


かぜをひいている人がくしゃみをする、なんと周囲に10万個ものひまつが飛び散り、その中の一部は空気中に30分近くも浮かんで漂っているそうです。この飛沫にはウイルスが含まれ、別の人の体内に侵入することで、新たな患者の誕生をさせてしまうこともあります。しかしただ私たちの体は単にウイルスにやられるだけでなく、本来そなわっている免疫システムが機能してウイルスや細菌などの病原菌と闘っています。免疫には、病原菌を体内に侵入させないようにする「守りの免疫力」と病原体を退治する「攻めの免疫力」の2つがあります。

ウイルスを体内に入れないように頑張っているのが・・守りの免疫力です。のどや鼻などの粘膜が第一関門になって、ウイルスをブロックしています。しかし乾燥や暴飲暴食、栄養の偏りなどで粘膜が弱るとブロック出来なくなってウイルスを体内に侵入させてしまいます。鼻水やのどの痛みは粘膜がウイルスと闘っている証拠です。ここが大事 ウイルス侵入予防対策はこの粘膜を元気に保つ事です。具体的には手洗い・うがいをする事 うがいをすると口腔内の細菌数が減ることが証明されています。うがいによってのどの繊毛がうるおって、元気に働きます。またウイルスを含んだ目に見えない飛沫粒子が手につき、その手で顔や口をさわって粘膜から感染することが意外に多いので、手をよく洗うことは大切です。何気なく顔を手でさわってしまう人は特に注意！ 学校でも運動後や食事の前ていねいに手をあらいましょう 手を拭くタオルやハンカチも準備してください。



参考 横浜市衛生局HP 月刊誌健



### 4月から9月までの保健室の利用者数です。

保健室を利用ノートに記入された数です。記入しないで利用することも多いので、実際はもっと多くなります。現在は富士見中ではインフルエンザにかかった生徒は少ないですが、後期はインフルエンザの流行のピークもやってきそうです。体調管理をしっかりして過ごしましょう。自宅での検温も引き続き行ってください。

### < 保健室からピンクのソファが消えた！！ >

保健室にあったピンクのソファー ちょっと具合の悪いとき、話をするとき等にとっても便利に使っていたのですが、近頃 夜遅くまで起きていて寝不足・・・メールを朝までして眠い・・・ごろんとソファに横になったと思ったら グーグー・・・と寝息が聞こえてくる。声をかけてもつついても反応なし・・・しつこく迫ると「逆きれ？」 保健室は睡眠不足を解消する部屋ではないのです。だらしのない行動が目にあつたので、強行手段！ 少しの間別のスペースで預かってもらいました。

COME BACK ソファ～のために保健室の利用について考えてほしいと思います。

**お願い**