



令和7年度11月
福井市大東中学校
保健室

木々の葉が黄色や赤に色づいてきましたね。朝や夜の気温もグッと下がってきて秋の深まりを感じます。寒くなって空気が乾燥してくると気になるのが、かぜやインフルエンザなどの感染症です。いつもと同じように運動・栄養・休養を心掛けて感染症に負けない体をつくりましょう。

感染症を寄せつけない 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。

- ① 手洗いをする
- ② 人混みを避ける
- ③ oughがいをする
- ④ マスクをつける
- ⑤ 予防接種を受ける

換気[↑]をしないとどうなる?

- ❗ 二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする
- ❗ 嫌なおいがこもって、心身が不調になる
- ❗ ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる
- ❗ カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる

家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒気を感じたりしたら、かぜのひきはじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になるといいですね!

風邪を早く治すゾウ!

- 鼻水が出たり、頭痛や悪寒がしたり…。風邪かもしれないと思ったら、風邪を早く治す5匹のゾウを思い出してください。
- 無理せず休むゾウ**
- 体を温めるゾウ**
- 水分補給をするゾウ**
- 消化に良いものを食べるゾウ**
- 乾燥を防ぎ加湿するゾウ**



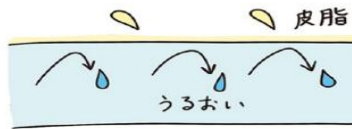
皮膚の働き

11月12日は、「イイヒフ」という語呂合わせから「皮膚の日」でした。全身を覆う皮膚について、ふだん、あまり意識しないかもしれませんが、皮膚には、次のような働きがあります。



①体の表面を保護する

外からの刺激から体を守り、体内の水分喪失を防ぐ。



②皮脂を分泌する

皮脂を分泌して、皮膚の乾燥や細菌の繁殖を防ぐ。



③体温を調節する

汗などで体温を調節する。



④貯蓄する

皮下に脂肪(エネルギー)を蓄える。



⑤排泄する

体内の老廃物を汗として汗腺から体外に出す。



⑥感覚をとらえる

触覚や痛覚、温覚・冷覚、かゆみなどを伝達する。

秋～冬は空気が乾燥します。軟膏や保湿クリームなどでケアして、皮膚の健康を守りましょう。

知っておきたい

皮膚に関するホントの話

寒くて乾燥する季節。皮膚のトラブルが増える前に“ホントの話”を知って、肌を守りましょう。



◎ 水よりもお湯のほうが手が荒れやすくなる

温度が高いと皮膚の潤いを守っている皮脂をより多く洗い流してしまいます。手洗いは、水かぬるま湯で。

◎ 冬場は球技などの運動であかぎれができやすくなる

乾燥で皮膚が弱くなっているうえに、キャッチやパスでボールに皮脂を奪われてしまいます。運動前後の保湿やサポーターなどで肌の保護を。

◎ 寝る前のスマホは肌の乾燥を招く

ブルーライトの影響で睡眠の質が低下し、肌の新陳代謝が乱れると乾燥しやすくなります。寝る30分前はスマホの利用は控えましょう。



咳で眠れないときは

布団に入ってから咳がひどくなって、つらい時はありませんか。

夜に咳がひどくなるのはなぜ？

■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

■ 頭を少し高くして寝る

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。

