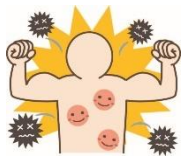
すこやかだより

渋川北群馬養護教諭会
中学校部会
令和６年２月発行

渋川北群馬養護教諭会中学校部会では、中学生の健康生活に関係したテーマを選び、『すこやかだより』として毎年１回発行しています。

今回は**『感染症を予防しよう！』**をテーマに、免疫力を高める方法や感染症対策についてお知らせします。



免疫力を高めよう！！

「免疫」という言葉を聞いたことがありますか？細菌やウイルスなどから、からだを守るしくみのことです。免疫は、皆さんの生活の仕方に影響を受けます。規則正しい生活をして、免疫を高めて、元気に過ごしましょう！

十分な睡眠

～質のよい睡眠をとるために～

・寝る3時間前には食事を済ませる
・ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
・寝る前にスマホやタブレットを
　使わないようにする

適度な運動

栄養バランスのとれた食事

ストレスをためない

～ストレスをためないために～

・好きなことをする
（音楽をきく、本を読む）
・からだを休める
（早く寝る、お風呂にゆっくり入る）
・友だちや家族、先生に相談する

腸内環境を整えましょう！！

腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。感染症などにもかかりやすくなるので、注意しましょう！！

・・・・腸内環境を整えるには・・・・

【 食事面 】

バランスの良い食事を心がけましょう。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよいです！

【 生活習慣面 】

適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにしましょう！

こまめな換気を心がけましょう

教室の換気をしていますか？ 教室のようにたくさんの人が過ごしている場所では、呼吸によって放出される二酸化炭素や衣服についたほこりなどで空気が汚れやすくなります。「換気をすると教室が寒くなるから嫌だな」と感じる人もいるかと思いますが、閉め切った室内にはウイルスや細菌が空気中に滞留し、感染リスクを高めてしまいます。みなさんの健康を守るためにも、冬の換気は大切です。

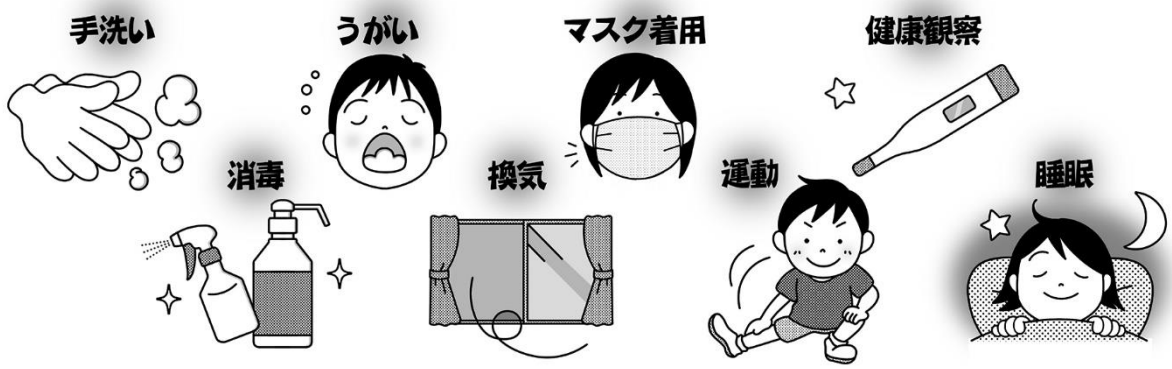
換気をしないで、悪い空気がこもったままにしておくと・・・

- 集中力の低下、頭がぼんやりする
- めまいや吐き気がする
- 頭痛、のどの痛み、咳が出る
- 風邪や感染症に罹るリスクが高まる　など　<u>身体に影響がでます！</u>

まだまだしっかり感染症対策をしよう！

一般的に１月下旬から２月にかけて、１年間で最も寒くなるといわれています。寒さが厳しくなればそれだけ体調を崩しやすくなるので、これまで以上にしっかりとした対策が必須です。また、気温の低い状態は、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの菌やウイルスにとって好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいや換気など、感染症の予防にいっそう取り組んでいく必要があります。

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



感染症対策は長期にわたって習慣的に続けてきたことで、悪い意味で“慣れ”が出ている様子が見られます。「やらなくても大丈夫」「めんどうくさくなってきた」と思いがちですが、もう１度気を引き締め直して、この冬も元気に過ごすために感染症対策を続けてほしいと思います。