

ほけんたより



平成28年12月
保健室

カゼ、インフルエンザの季節です 3つのポイント・チェックで元気に乗り切ろう!

免疫力チェック!

あてはまるものにチェックをつけよう

- ① 睡眠を7時間以上とっている
- ② 1日3食、栄養のバランスよく食べている
- ③ 生活リズムはくずれないようにしている
- ④ 適度な運動をしている
- ⑤ ストレスは上手に発散している
- ⑥ よく笑うほうだ
- ⑦ 年齢は30歳以上ある

予防力チェック!

あてはまるものにチェックをつけよう

- ① 外出から帰ったらうがい・手洗いをしている
- ② 人ごみにはなるべく行かない
- ③ 人ごみの中や流行時にはマスクをする
- ④ 部屋の湿度は加湿器で50~60%を保っている
- ⑤ こまめに換気をしている
- ⑥ 鼻や口をやたらに舐らない
- ⑦ インフルエンザの予防接種を受けた

知識力チェック!

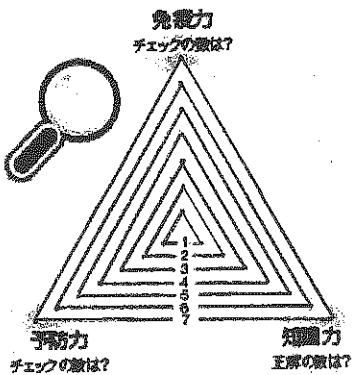
○が×か、答えよう。正解はいくつ?

- ① 生活リズムの乱れと、免疫力の低下は関係ない
- ② 笑うと活性化する免疫細胞がある
- ③ 体温が下がると免疫力も下がる
- ④ 手洗いは石けんを使うと効果がある
- ⑤ マスクで鼻や喉の湿度が上がると、ウイルスが入りにくい
- ⑥ ウイルスが苦手な環境は、室温約20℃/湿度50~60%
- ⑦ 無菌環境だけ気をつければよい
- ⑧ 十分な睡眠・整った生活リズムで免疫力アップ!
- ⑨ NK細胞という免疫細胞は笑うと活性化。
- ⑩ 体温が1度下がると免疫力は約30%低くなるといわれる。
- ⑪ 石けんを使い、しっかり洗おう。
- ⑫ のどや鼻のウイルスを洗い出す繊毛は湿度が高いと活性化。
- ⑬ 低温で乾燥した環境でウイルスは活性化。
- ⑭ 空気感染や接触感染にも注意!

結果は?

カゼ・インフルエンザに打ち勝つ力はどれくらい?

三角形を測ってみよう。三角形が大きいほど打ち勝つ力が強くなる!



免疫力をつけよう!

同じ環境にいてもかぜやインフルエンザにかかる人と つかからない人がいます。これは個人の免疫力の差です。

予防しよう!

ウイルスが入らないように予防を心がけよう。

知識をもとう!

免疫力をつける生活も、予防が大事なことも理由をきちんと理解していると効果が違います。「なぜ?」を知って、きちんと実行しよう。

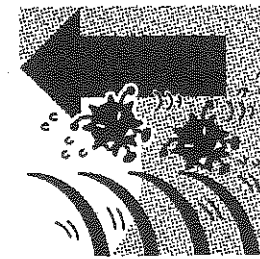
感染性胃腸炎 流行警報 発令中! インフルエンザも全国的な流行シーズン入り

ノロウイルスなど感染性胃腸炎の患者が急増しているとして、東京都は、11月24日に「流行警報」を出しました。手洗いなどを徹底し、感染を予防するよう呼びかけています。

東京都によりますと、今月20日までの1週間に都内の医療機関から報告されたノロウイルスなど感染性胃腸炎の患者の数は、1医療機関あたり20.2人で前の週から6人あまり増えました。この時期としては、2000年以降で患者の数が最も多くなっています。

また、厚生労働省は25日、インフルエンザが全国的な流行期に入ったと発表しました。

ウイルスがからだに入ってくるのは、たいてい鼻や口から。けれど、鼻や気管・気管支には直径1,000分の1ミリの『線毛』がびっしり生えていて、入ってきたウイルスを外へ出そうとします。



線毛はデリケートで、『寒さ』と『乾燥』が弱点。寒いと粘膜の血管が収縮して、うまく動かせません。そして湿度60パーセントくらいでよく活動するとされています。

ということで、口を温めるマフラーと、鼻や口元の湿度をあげるマスクはカゼ予防に効果あり!

ビュッリアイドで効果UP

- ワイヤを折り曲げて鼻に合わせる
- 顔の大きさに合ったサイズを選ぶ
- 鼻や口から侵入しようとするウイルスをブロック
- マスクで鼻や口の湿度が上がるとウイルスを洗い出す線毛が活発に働きます
- ブリーチは粘膜にすぐ届かぬので効果は、おでこで伸ばす
- ウイルスいっぱいの手で顔を触る目撃が減ります

部屋の乾燥対策



タオル

濡らして部屋に干しておきましょう。すぐに乾いてしまう場合は、大きめのタオルにしたり枚数を増やして調節を。



マスク

のどや鼻の粘膜を乾燥から守ってくれます。部屋の中でも空気が乾いていると思ったらつけておきましょう。



コップ

冬でも水分補給はもちろん大事。飲むものとは別に、水を入れて部屋の中に置いておくと、水が蒸発して部屋の加湿にも効果あり。



水槽

水が蒸発して加湿の効果あり。熱帯魚などを飼うのも良いですが、ビー玉やガラス細工を入れると、おしゃれなインテリアにも。