



令和元年 11 月  
保健室

中間考査も終わり、皆さんほっと一息ついたところかと思います。早いもので秋から冬にさしかかろうとしています。秋は文化祭や体育祭など行事が盛りだくさんでしたね。皆さん、秋が早かったなと感じたのではないのでしょうか。11月8日は「立冬」。秋が極まり冬の気配が立ち始める日、とされています。10月に比べ気温がグッと下がり、風邪をひく人が増える時期です。衣服を調節したり温かい食べ物を食べたりして、体調管理を万全にしていきましょう。

### ○ 風邪とインフルエンザの違い ○

	風邪	インフルエンザ
体温	38 度以下	38 度以上
症状	咳、くしゃみ、鼻水、 のどの痛み、痰	風邪の症状に加えて 悪寒、だるさ、頭痛、 関節痛、筋肉痛
原因	様々なウイルス	インフルエンザウイルス

### ○ 風邪・インフルエンザ予防のホンマでっか！？な話 ○

#### ① こまめな水分補給が効果的！？



喉や鼻の粘膜にある「<sup>せんもう</sup>繊毛」にはウイルスや菌を体から排出させる役割があります。体内の水分量が減ることで、繊毛の乾燥を招き、繊毛運動が鈍くなってしまいます。ウイルスや菌はカラカラ状態の体が大好きで、粘膜に付着してつらい風邪の症状を引き起こします。よってこまめ（20分おきが目安）に水分補給をすることはとても重要な役割といえます。ウイルスは消化器官に入ってしまうえば、強力な胃酸で分解されるので、感染・増殖することはありません。

#### ② ビタミンDを摂取すると風邪やインフルエンザの予防になる！？



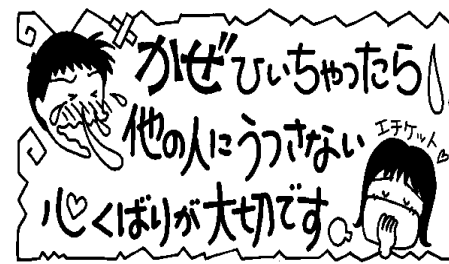
ビタミンDを摂取することによってかぜやインフルエンザの罹患を減らすことができるという研究が発表され、少し前に世界で話題になりました。もともとビタミンは体の中でつくることができないため、食品などから摂取していく必要があります。ビタミンDが含まれる食べ物は天日干しのしいたけやきくらげ、鮭やいわしなどの魚類、卵黄などに多く含まれています。また、日光を浴びると体内でビタミンDが生成されます。これから特に日照時間が短くなるので、1日20分程度は意識的に日光を浴びるようにしましょう。



**インフルエンザの予防接種が始まっています。**

インフルエンザの予防を考えるのはまだ早いと思いませんか？そんなことはありません。早い年は11月から流行することもあります。予防策として、インフルエンザワクチンの接種が効果的です。ワクチンを接種しても100%感染しないとは言いきれませんが、ある程度の発病を阻止する効果があり、発病しても重症化するのを防ぐことができます。ワクチンの予防効果が発揮できるのは接種後2週間～5か月程度までと考えられています。12月中旬頃には接種を終えることが望ましいでしょう。

大学受験を控える3年生はもちろん、2年生は2月に修学旅行があります。インフルエンザで不参加に・・・ということにならないよう確実に接種しておきましょう。



予防をしっかりしていても、どうしてもかかってしまうことはもちろんあります。もし風邪やインフルエンザの疑いがある場合は他の人にうつさないエチケットを心がけてください。風邪もそうですが、特にインフルエンザの感染力は非常に強いものがあります。無理をせず休むという判断も、時には大事です。早めに医師の診断と治療を受け、安静にして早く治せるようにしましょう。