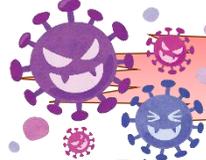


保健だより



群馬県立西邑楽高等学校 保健室
令和5年11月号

11月に入り、少しずつ空気も乾燥し始めましたね。
空気が乾燥していると、現在、流行中であるインフルエンザの感染も広がりやすくなります。
自分自身のからだと周りの人達のからだを守るためにも、「加湿」や「こまめな水分補給」などで室内やのどの乾燥を防ぎ、感染症に罹らないように気をつけていきましょうね。



！インフルエンザ注意報発令！



夏休み明けから現在にかけて、インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も感染者が増えていますので、注意していきましょう。

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
潜伏期間 (感染してから症状が発症するまでの期間)	2～5日間 ※症状は急激に発症。	1～14日間 ※発症はゆるやかだが、急激に重症化する。
感染経路	飛沫感染・接触感染	飛沫感染・接触感染・飛沫核感染 ※飛沫核感染とは 空気中に、長時間浮遊している感染者から排出されたウイルスを吸い込むことで感染すること。
主な症状	高熱(38.0℃以上)・悪寒・頭痛 関節痛・筋肉痛・咽頭痛・咳・鼻水・痰など	発熱・咽頭痛・倦怠感・咳・痰・筋肉痛・頭痛・息苦しさ・味覚異常・嗅覚異常など
治るまでの期間	1週間程度	軽症であれば、5～7日間程度

* ワクチン接種に関する情報 *

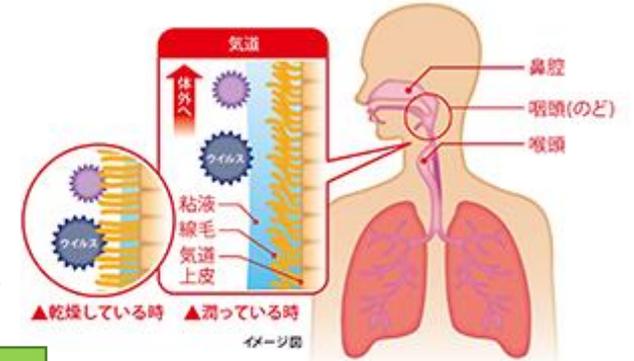
国の審議会において議論された結果、インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンの同時接種が可能となっています。

また、別の日に接種する場合についても接種間隔に制限がないとのこと。



のどの乾燥を防ぐことで、感染症を予防しよう！

ウイルスや細菌は、口や鼻を通過してのど(気道)に付着します。この時、気道が十分に潤っていれば、線毛の働きによりウイルスなどは体外へ排出されますが、気道が乾燥していると線毛が上手く働かず、ウイルスなどが付着したまま増えていき、咳や痰などの症状が発症してしまいます。



つまり

のどを潤しておくことが感染症予防になります！！

～ のどの乾燥を防ぐためには ～

① こまめな水分補給

緑茶、紅茶、生姜湯、ホットレモネード(はちみつ入りだと効果 UP)、ココアには、抗菌作用やのどの痛みや咳といった症状を緩和させる作用があるため、おすすめです。



② 加湿する

加湿器を使ったり、濡れたタオル等を干したりすることで、室内の湿度を50～60%にしておくと良いです。



③ マスクの着用

マスクを着用すると自分の息がマスク内にこもるため、口の周りの湿度が高くなり、乾燥を防げます。

④ 鼻呼吸をする

口呼吸をしているとのどが乾燥してしまうため、鼻呼吸を意識すると良いです。「あいうべ体操」を毎日続けると、鼻呼吸が自然とできるようになっていきます。



次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。