

保健だより

群馬県立西邑楽高等学校 保健室

令和7年11月号

11月になり、空気が冷たくなってきたとともに乾燥してきましたね。
空気が乾燥し始めると、感染症が流行しやすくなります。
感染症予防として、室内の湿度を保つために加湿器を使用したり、鼻やのどの粘膜を乾燥から守るためにマスクを着用したりすることも大切ですので、やってみてくださいね。

感染症に要注意！！

＊ インフルエンザと新型コロナウイルス感染症 ＊

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
潜伏期間	1～3日間	2～7日間
主な症状	38.0℃以上の高熱、頭痛、悪寒、関節痛、筋肉痛、全身のだるさ、食欲不振、咳、のどの痛み、鼻水など	のどの痛み、咳、痰、吐き気、下痢、腹痛、発熱（微熱もしくは高熱）、頭痛、だるさ、鼻水・鼻づまり、味覚・嗅覚障害など
特徴	・急激な高熱（38.0℃以上） ・悪寒、寒気が強い ・強い関節痛、筋肉痛 ・急激に症状が悪化する	・強いのどの痛み ・だるさが強く、長く続く傾向がある ・息苦しさを感じることもある ・症状が比較的緩やかに進行する

＊ 予防方法 ＊

- ① こまめに手洗い・手指消毒・うがい・水分補給をする。
- ② 規則正しい生活を送る（十分な睡眠・バランスの良い食事・適度な運動）
- ③ 暖房器具や加湿器で室温を20～25℃、湿度を50～60%に保つ。
- ④ 換気をする。
- ⑤ 防寒具や入浴で体を温める。

体調に異変を感じたら、体を十分に休ませるとともに、早めに受診しましょう。

点鼻タイプのインフルエンザワクチン～フルミストについて～

○対象年齢：2歳～19歳未満

※ 接種できない人

- ・喘息症状がある人
- ・卵白やゼラチンなどのアレルギーがある人 など

○接種回数：年に1回

○副反応

- ・接種後3～7日までに鼻炎・鼻づまりが出ることがある。
- ・のどの痛み、咳などの軽い風邪症状が出ることがある。
- ・まれに発疹やじんましん、アナフィラキシーショックなどの重い副反応が起こることがある。

鼻の中にスプレーするだけのため、痛くありません。
興味のある人はかかりつけ医に聞いてみてください。

腸内細菌について

大腸には、約1000種、個数にすると100兆個以上、重さにすると1～2kgの細菌が生息しています。

腸内に生息している様々な細菌は、「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3つに分けられます。この3種類の腸内細菌の生息バランスが乱れると免疫力が低下してしまいます。

冬を健康的に過ごすために、腸内環境を整えることも意識していきましょう。

分類	代表的な菌	主な働き
善玉菌	ビフィズス菌 乳酸菌	ビタミンを作る 消化吸收を助ける 免疫力を高める
悪玉菌	ウェルシュ菌 ブドウ球菌	腸内の腐敗を促進させる 有害物質を作る
日和見菌	バクテロイデス 連鎖球菌	善玉菌が多い時は大人しいが、悪玉菌が多い時は悪玉菌と同じ働きをする。

☆ 理想的なバランス… 善玉菌 : 悪玉菌 : 日和見菌 = 2 : 1 : 7

＊ 善玉菌を増やすためには ＊

「善玉菌を含む食品」と「善玉菌のエサとなる食品」を一緒に食べることがポイント！！

善玉菌を含む食品：納豆・みそ・キムチ・甘酒・めか漬・チーズ・ヨーグルト・乳酸菌飲料 など
善玉菌のエサとなる食品：玉ねぎ・ごぼう・大豆・バナナ・きのこ・オクラ・りんご・こんにゃく など