

季節の感染症予防 ～今年こそ流行に乗らないために～

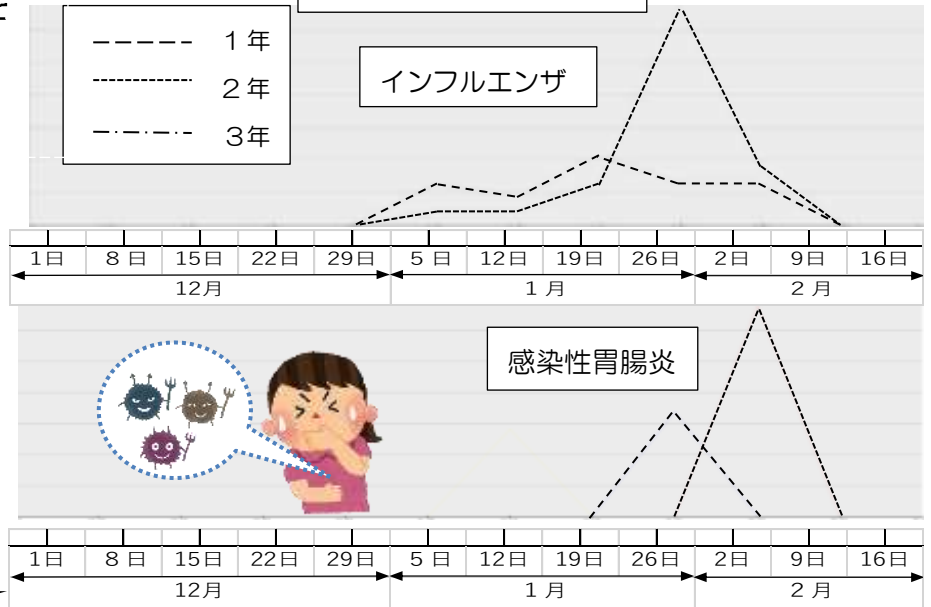
グラフから昨シーズンを

振り返ると…

昨年度の緑高における本格的な感染症流行は、3学期からでした。しかし、体調不良を訴えて保健室に来室者した人の数は、11月下旬からすでに増えていました…。

今シーズンは

昨年度 感染症流行曲線



免疫力UP 習慣で感染症予防!!!

運動で平熱を下げない!

運動不足による血行不良・筋肉量減少は体温低下の原因に。体温が1℃下がるだけで、免疫力は約30%、代謝は12%低下するそうです。体育でしっかり動くのはもちろん、体育以外でも、運動の習慣を!



発酵食品を摂る!

腸内環境が免疫力を大きく左右するため、免疫力UPには、善玉菌を増やす必要があります。

ヨーグルト・味噌などの発酵食品を積極的に食べよう!



マスクで口と鼻の

潤いをキープ!

喉や鼻の粘膜にある線毛(せんもう:ウイルス等の異物をブロックする)は、乾燥すると働きが弱まります。自分に合ったサイズをつけます



十分な睡眠時間を

免疫細胞は寝ている間に活発になります。



インフルエンザ

予防接種のお話…



今年は例年よりも比較的温かいこと、湿度があることから、今のところ、まだ流行の兆しは見えないようです。しかし、市内の小・中学校では発生している学校もあるようなので、油断大敵です!

医療機関では、インフルエンザの予防接種の受付が始まっています。保護者の方と相談をして、流行する前に予防接種を受けましょう。もちろん、予防接種に頼りきるのではなく、

抵抗力を落とさないことが大事ですよ。

