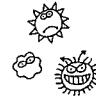




インフルエンザ警報発令中!



1・2年生を中心にインフルエンザが大流行しています。頭痛や寒気等の初期症状を見逃さず、異変を感じたら直ぐに検温しよう!!
 ※出席停止の期間は、発症した翌日から5日間経過するまでとなります。(月曜に発熱した場合:土曜まで出停/日曜から登校可能)

受験シーズンと感染症

保健室来室者が急増!

感染症の季節です。低温・低湿が大好きなウイルスは元気いっぱい!
 先週から、発熱や腹痛・嘔吐などの体調不良者が続出しています!

| 出席停止者数 | 1年 | 2年 | 3年 | 全校 |
|---------------|----|----|----|----|
| 感染性胃腸炎 累計 | 10 | 3 | 1 | 14 |
| インフルエンザA型 先週 | 19 | 20 | 1 | 40 |
| 累計 | 19 | 43 | 8 | 70 |
| インフルエンザB型 昨年春 | 34 | 28 | 9 | 71 |

現在流行しているのはインフルエンザA型。例年よりも流行期が早まり、本校では11月中旬から散発的にではじめ、いよいよピークに・・・
 春先は、インフルエンザB型も増えてきます。体調管理は万全に!

予防接種をしても安心できません!



インフルエンザのワクチンを接種しても、発症を完全に抑えることはできません。鼻やのどの粘膜のバリア機能が、寒さや乾燥で弱まることでウイルスが侵入! 免疫力が落ちた状態だと発症してしまいます・・・

受験ストレスで免疫力30%ダウン!?

ナチュラルキラーN⁺K細胞はリンパ球の一種で、ウイルスを直接攻撃する免疫細胞。
 ストレスに弱く、受験シーズンには免疫力を20%~30%低下させることもあるとか。

腸内環境を整え免疫力アップを!

ストレスに負けない“精神力&免疫力”アップのカギは、腸内環境にあり! 腸には、免疫機能の中心的役割をもつリンパ球の約7割が集中しています。腸を元気にすること=腸内の善玉菌を増やして活性化することで、体と心の健康度がアップするといわれています♪

* 腸内環境を整える方法~冷えの予防も忘れずに *

- ① 乳酸菌 & 食物繊維が 必要不可欠!!
- ② タンパク質 & ビタミンで イライラ予防!
- ③ 軽めの運動 & お風呂につかって リラックス

ノロウイルスも吐物等の乾燥時飛散し空気感染するので注意!



ノロウイルス — 流行する理由 —

- ① 強すぎる 感染力!
→ わずか10個で感染してしまう!
(吐物1g中に100万個!)
- ② 手指や環境からの除去が困難!
→ 極めて小さく(細菌の1/100)指紋や爪から落とすにくい!

回復後も10日前後ウイルスを排出

※ 無症状でも感染している場合があります、感染源となります!



感染者の手指から周囲へ広がる“ヒト-ヒト感染”を防ごう!!

“手洗い&消毒”は“ごまめ&丁寧”に!



受験生におすすめ
免疫パワー倍増メニュー

* 鍋料理 *

「乳酸菌」は腸内の善玉菌の代表で、大好物は食物繊維!“鍋”は食物繊維とタンパク質が同時に摂れて効率NO.1。



* 焼きバナナヨーグルト *

焼くと美味しくなると 巷で噂のバナナ!トースターで皮が黒くなるまで焼いて、ヨーグルトにトッピング♪

「オリゴ糖」も善玉菌の餌となる成分!バナナや玉ねぎ、ごぼう・ハチミツに多く含まれ、便秘解消にもGood!