

保健だより

さいたま市立原山中学校

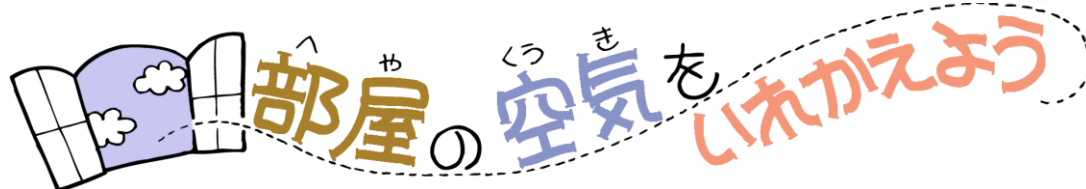
1月号 2024 No.12

12月は、インフルエンザ20名、新型コロナウイルス感染症1名、溶連菌感染症1名でした。

3学期は館岩自然の教室、高等学校入学試験、卒業式等、大きな行事が控えています。

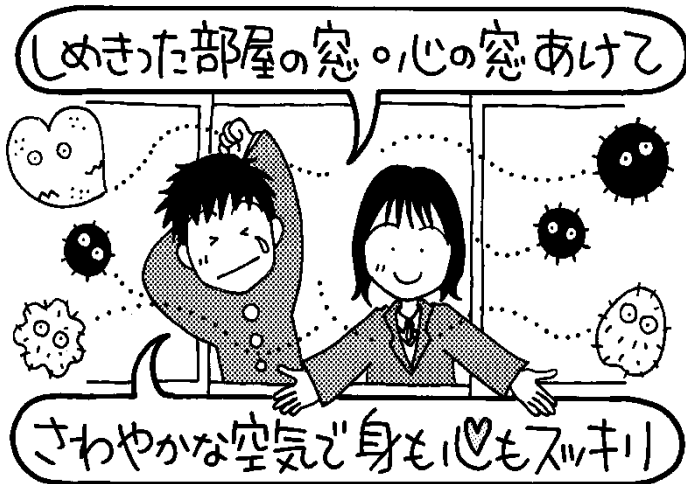
予防対策で、教室に消毒用アルコールを3月まで設置します。

寒いですが、手洗い・マスク着用・アルコール消毒・室内の換気・加湿の予防対策で、感染症にかからないようにしましょう。



保健委員の仕事に“風の通り道”として、廊下とベランダ側の窓を10cm開けて換気を心がけています。

閉めっきりの教室だと、二酸化炭素が増えて空気がよどんでしまいます。寒いからといって“風の通り道”を閉めるのはやめましょう。



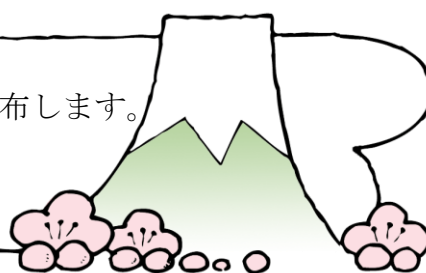
換気は大切です。

室内の酸素が減ると、記憶力が落ちたり、頭痛もします。

教室だけではなく、家で勉強している時も1時間に1回は窓をあけて換気をしましょう。



学校感染症、治癒報告書のプリントを配布します。
必要に応じて使用してください。



体を守る機能 免疫 について

体内に侵入したウイルスや細菌などの「異物」を攻撃し殺す、また排除する働きを「免疫（病気を免れる）」といいます。免疫には個人差があり、同じような状況で同じような行動をしていても、風邪をよく引いてしまう人もいれば、元気な人もいるのはそのためです。

これからの時期は、感染症が特に流行しやすいので、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。以下の5つのことは免疫力アップに有効とされています。

栄養バランスのとれた食事



十分な睡眠（休養）

ストレスの発散



適度な運動

よく笑う

免疫には生まれつき備わっている「自然（非特異）免疫」と、病原体やワクチンによって体内で学習して得られる「獲得（特異）免疫」の2種類があります。一度だけの予防接種で得られる免疫もあれば、インフルエンザのように数か月でなくなる免疫もあります。

予防接種を受ける場合には、体調がいい時にするようにしましょう。