



すっかり秋らしい気候になりました。しかし、朝夕の気温の低下、寒暖の差などから、体調を崩している人が多く見られます。来月初めには強歩大会があります。しっかり体調を整えておきましょう。

感染症にかからないために！！

発熱・喉の痛み・咳などの症状で欠席したり、保健室へ来る生徒が増えています。「疲れ」や「寝冷え」などから自然治癒力や抵抗力が落ちて、細菌やウイルスに感染してしまいます。

生活習慣を見直そう！

1. 十分に睡眠をとっていますか??

疲れていると、抵抗力が落ちて、かぜをひきやすくなります。寝ている間に体力を回復してウイルスと戦う抵抗力をたくわえます。



2. バランスのとれた食事をしていますか??



ウイルスに負けない身体をつくるために、バランスよく栄養をとることが大切です。偏食をせずに食べましょう。

3. 運動をしていますか??

体を動かして、体力をつけることは、抵抗力をつけるためにも大切です。



4. ストレスをためていませんか??



ストレスは身体の抵抗力を落とします。落ち込んだりして心が疲れたらリフレッシュする時間をつくってストレスをためないようにしよう。



季節の変わり目
体調管理に気をつけましょう



自然治癒力の3つの機能



自然治癒力とは、私たちの体に生まれながらに備わっているものです。次の3つの機能があり、体を健康な状態に維持するために働いています。

- 恒常性維持機能…体の状態を常に一定に保とうとする働き。例えば外気温が変動しても、体温が一定に保たれるのはこの機能によるもの。
- 自己防衛機能…体内に入ってきたウイルスなどの異物と戦い、体を守る働き。免疫システムのこと。
- 自己再生機能…傷ついた細胞を修復したり、古くなった細胞を新しくする働き。傷口が治るのはこの働きによる。

インフルエンザ予防接種について

例年 12～3月はインフルエンザの流行期になります。補助的な予防方法に、流行前のワクチン接種があります。これから3年生は受験、2年生は修学旅行があります。保護者と相談のうえ、接種をする場合は、体調のよい日を選んで医療機関を受診しましょう。

接種時期はいつ頃がよいのでしょうか？

効果が出るまでに2週間程度かかるといわれています。厚生労働省によると12月中旬までに終わることが望ましいとされていますが、本校では11月末までがよいでしょう。

接種にあたっての注意事項



- ☆体調を考慮しながら医師と相談のうえ、接種しましょう。
- ☆接種すればインフルエンザに絶対にかからないというものではありません。
- ☆十分な睡眠、バランスのとれた食事、こまめなうがい・手洗いなどの予防が基本です。

咳やくしゃみなどの症状のある人は、必ずマスクをして登校しましょう。