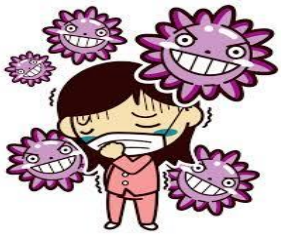
保健だより

HEALTH

Ｈ３０．１０．１８ NO１０
阿賀野市立京ヶ瀬中学校
～体調管理は自己管理！～



「かぜ」予防 体調管理！！

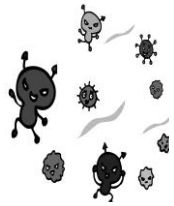
かぜは、ほとんどがウイルス感染、1～2 割が細菌感染によるものといわれています。かぜ・インフルエンザ・ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、警戒すべき感染症の流行にそなえて、十分な体調管理が必要な時期になりました。積極的に自分の健康観察を行い、「いつもと違う」と感じたら、その様子を家族や周囲に伝え、早め早めに対応するようにしましょう。

「かぜ」をひいてしまうのはなぜ？？

～「感染経路・ウイルスの量・免疫力」が関係しています！～

1　感染経路　・ウイルスは感染し増殖できる部位が決まっています。
例えば、インフルエンザウイルスは上気道（のど）で増殖するので、
手洗い、うがい、マスクをしてウイルスの感染経路を遮断することが大切。

2　ウイルスの量　・くしゃみ、咳で飛ぶ飛沫の中にウイルスがいるかどうか、
その中のウイルス量にも左右されます。



3　免疫力　・ウイルスや細菌の侵入を防ぎ、増殖を抑えることが大事。
抑え込む働きをするのが、白血球やリンパ球などの免疫細胞。

●睡眠不足や疲れなどで、自律神経のバランスが乱れると、免疫力は低下します。夜更かしや偏った食事は、体調不良につながります。
●秋は日中と夜の気温差があり、冷え込むことが多くなります。人間は 5℃以上の急激な気温差があると、自律神経のバランスが乱れやすくなるといわれています。寒暖差で体を冷やさないように注意しましょう。

「かぜ」など感染症の予防

①**手洗い・うがい・マスク**の着用でウイルスの感染経路を遮断する。感染症予防の**基本は手洗い**！
②**栄養バランス**のよい食事をとる。
③夜更かしをしない。**十分な睡眠**をとる。
規則正しい生活で免疫力を高めておく。