

ほけんだより

令和6年2月1日 流山市立長崎小学校



免疫カアップ! **笑って体も心も元気**

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

自分もみんなも幸せに!
笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります!

2月3日は節分です。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災をお願ひします。でも、豆をまくだけでは風邪やインフルエンザのウイルスを追い払えません。手洗いやうがいをして、しっかり予防しましょう。

インフルエンザ博士に聞いてみよう!

インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



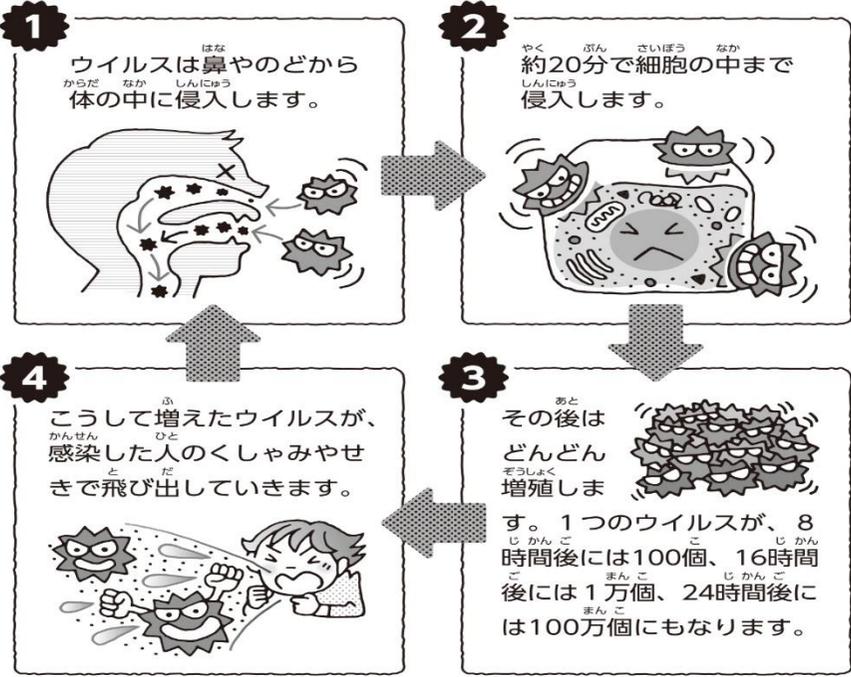
インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



予防方法は?

- マスクをする** 飛沫感染のリスクを下げ、人にうつす心配も減ります。
- 手洗い** 外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



なぜうつる?

飛沫感染
感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

接触感染
感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



適度な湿度を保つ
乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。

適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。