

保健室からのお知らせ



気温が下がり、空気が乾燥してくると、くしゃみや鼻水、咳などの症状が見られる風邪が増え始めます。11月になり、麻生学園小学校でも風邪で欠席する子がちらほらいます。風邪の多くはウイルス感染によって人から人へとうつります。風邪をひきおこすウイルスは200種類以上もあり、感染するウイルスの種類や型が異なるたびに風邪をひくことも少なくありません。風邪予防にはウイルスにさらされないこと、ウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切です。

感染ルートには、

- ① 「接触感染」…ウイルスの付着した手を介して、口や鼻の粘膜から感染
- ② 「飛沫感染」…風邪をひいた人の咳やくしゃみによって

ウイルスを含んだ小粒子が飛び散り、
それを吸い込む



- ③ 「空気感染」…咳やくしゃみの飛沫の水分が蒸発して空気中に

浮遊したウイルスを吸い込む



こうしたことから、風邪の予防には「こまめに手洗いをする」
「マスクを着用する」「人ごみを避ける」ことが基本です。



また、同じ環境で過ごしていても、体力や抵抗力が低下している人はウイルスに感染しやすくなります。風邪に負けない身体づくりのために、次のことをご家族の皆様で実践ください。◎

- しっかり睡眠をとる……睡眠は体力や身体の機能回復に欠かせません。
- 十分に栄養をとり、適度に運動する……免疫力を高めるためには十分な栄養が必要です。風邪予防には、免疫物質のもととなる「たんぱく質」、免疫力を高める「ビタミンC」、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ「ビタミンA」を積極的に摂りましょう。また、適度な運動は風邪に負けない体力づくりや免疫力の向上に役立ちます。



🍁 平成29年11月 🍁

