

12月のほけんだより

令和4年12月16日

中条小学校 保健室

日中の寒さも、日に日に強くなってきました。これからの季節心配されるのが風邪やインフルエンザ。今年は、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行も心配されています。予防としては、基本的な感染症対策がとっても大切。手洗いのようなウイルスが体に入るのを防ぐ取り組みも大切ですが、それだけでなく、食事や睡眠といった生活リズムを整えることが、ウイルスに負けないからだをつくるためにはとっても大切。冬休みに突入すると、そんな生活リズムが乱れやすくなります。せっかくの休みに体調を崩さないためにも、自分自身の生活を日々ふりかえてみましょう！

Q. 発熱は何度から？

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



こた 答えは… ② です。

いがくてき 医学的には

- ・ 高熱：38.0度以上
- ・ 発熱：37.5度以上



からだには、病気と戦う「めんえき」というくみが備わっているよ！
どんなふうに、かぜやインフルエンザと戦ってくれるのかな？



なぜかな？ と思ったらポイント

はや 早めに しっかり

まずは「おかしいな？」という異変に 早めに 気がつくことが大切。

無理しない程

度に水分と栄養

を しっかり

とり、ゆっくり

体を休めよう。



ただし、37.5度以上でないで発熱していないかという、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体が辛い…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

3つの首を温めて体ポカポカ



きた かぜ 北風がピューツと吹いたら、
からだ 体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

くび 首

ネックウォーマーをつけたり、
ふく えら ハイネックの服を選ぶ

てくび 手首

そと い 外に行くときは
てぶくろ わす 手袋を忘れずに

あしくび 足首

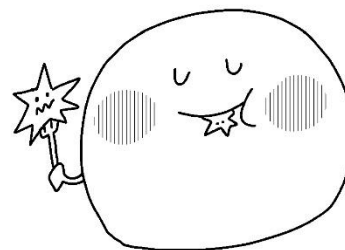
し 締めつけない、
あつ で 厚手の靴下が◎



からだ 体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

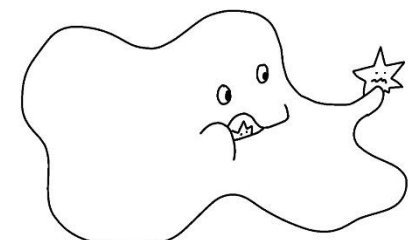
かぜ・インフルエンザと戦う細ぼうたち

こうちゅうきゅう 好中球



めんえき 好中球の中で一番最初にウイルスや細菌を食べて、体に入るのを防ぎます。

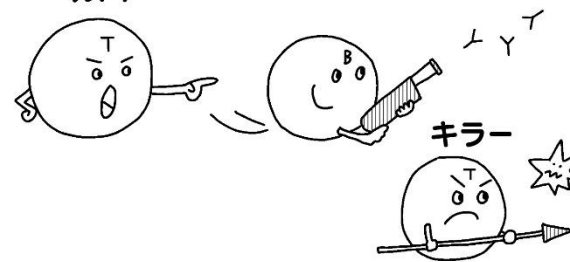
マクロファージ



こうちゅうきゅう 好中球とともに、ウイルスや細きんを食べ、ヘルパーT細ぼうに情報を伝える役割もします。

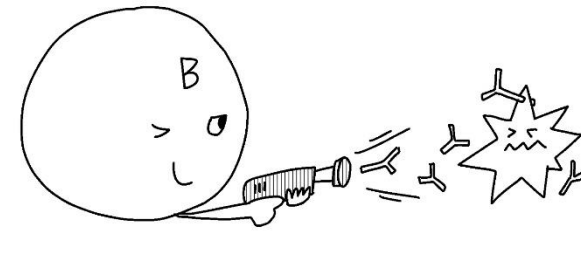
さい T 細ぼう

ヘルパー



ヘルパーT細ぼうとキラーT細ぼうがあり、ヘルパーT細ぼうはほかの細ぼうにウイルスや細きんをこうげきする命令をします。キラーT細ぼうはその命令を受けて病原体をこうげきします。

さい B 細ぼう



ヘルパーT細ぼうの命令を受けて、ウイルスや細きんなどの病原体に応じた「こう体」をつくってこうげきします。さらに、その病原体の情報を覚えて、次の戦いに備えます。