

ほけんだよ！免疫力が

最近は急に寒くなり、風邪をひいてしまった人が多いようです。
そこで今回は、「風邪に負けない体を作る」というトピックで
保健だよりに書いていこうと思います！



「風邪を予防するには・・・？」



「免疫を活性化する必要があります！
日常の中で下記のようなことを
見直してみましよう！」

(第一三共ヘルスケアのホームページ*1を基に作成)

- 日頃から日光浴をしているか
- 適度な運動をしているか
- 十分な睡眠がとれているか
- 入浴時にしっかり温まることができているか
- 季節にあった服装ができているか
- 良いバランスの食事がとれているか
- 適度な湿度を保っているか
- こまめに換気できているか
- 定期的な消毒が出来ているか
- 3密を出来るだけ避けているか
- 手洗いうがいを徹底しているか

おさえておきたい大事な事！

- ・睡眠は「7～9時間とる」
- ・運動は「適度に」
- ・食事は「バランス良く」

(第一三共ヘルスケアのホームページ*1、エスタックのホームページ*2を基に作成)

「食事に取り入れるとよい物」

- タンパク質 → 体の基礎力をつくる
→ 肉類、豆類
- ビタミンA → 喉や鼻の粘膜を保護する
→ 人参、かぼちゃ等
- ビタミンC → 免疫力を高める
→ 水菜、ほうれん草、みかん等
- 亜鉛 → 疲労回復、免疫機能の向上
→ 牛肉、かに等

(新百合ヶ丘総合病院のホームページ*3を基に作成)

「もし風邪を引いてしまった時は・・・？」

1

睡眠、休息をとる

どれだけ風邪が早く治るかは免疫力にかかっています。風邪を治すにも体力が必要なのでたくさん休んで免疫の働きを助ける必要があります

2

体をあたためる

ウィルスは熱に弱いため、体は体温を上げてウィルスと戦おうとします。そのため、風邪の引き始めで寒気を感じる時は体を温めることを意識しましょう。

3

水分補給をしっかりと！

風邪を引くと熱が出て汗をかいたり、食欲が低下してしまったりします。そこで体調を維持する為に水分補給をしっかりとるようにしましょう！

4

栄養をしっかりと取る！

特に上で書いた様なビタミンCや亜鉛などが風邪を治すのに役立ってくれるので意識的に食事に取り入れるようにしましょう！

(エスタックのホームページ*4を基に作成)



担当：Core SA 保健 4年

*1「免疫機能を意識して風邪に負けない体づくりを」(2021/09/30)、『第一三共ヘルスケア』。 <https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/selfcare/coldsyndrome-01/> (2023/10/24)

*2「風邪は予防が大切！今からでも出来る予防法とは」(n.d.)、『エスタック』。 <https://www.ssp.co.jp/stac/aboutcold/prevention/> (2023/10/24)

*3「風邪に負けない食事とは」(2017/1)、『新百合ヶ丘総合病院』。 https://www.shinyuri-hospital.com/column/eiyou/magazine_201701.html (2023/10/24)

*4「風邪を早く治すコツは？長引く原因もまとめて解説」(n.d.)、『エスタック』。 <https://www.ssp.co.jp/stac/aboutcold/tips-for-dealing-with-colds/> (2023/10/24)



インフルエンザ予防 ～ 文科省からの通知文書※¹を参考に～

※1 文部科学省（2023年10月13日）、「今シーズンのインフルエンザ総合対策の推進について」

例年より早く本格的な流行が生じるかも

新型コロナウイルス感染症の影響でインフルエンザの流行が広まらなかったこともあり、抗体保有割合が全年齢で低下傾向

予防法

● 流行前のワクチン接種

感染後に発症する可能性を低減させる効果がある。
発症した場合の重症化防止にも有効です。

● 外出後の手洗い等

流水・石けんによる手洗いはウイルスを物理的に除去するために有効です。また、インフルエンザウイルスはアルコール製剤も効果があります。

● 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。湿度を50～60%を保つことが効果的です。

● 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

● 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、時に基礎疾患のある人や体調の悪い人、睡眠不足の人は人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず人混みに入る可能性がある場合には、不織布マスクを着用することが一つの防御策です。

● 室内ではこまめに換気をする

建物に組み込まれている常時換気設備は常にON。また、対角線上にあるドアや窓を2カ所開放すると効果的です。窓が1つしかない場合は、部屋のドアを開けて、扇風機などを窓の外に向けて設置しましょう。



流行状況

市内→【注意報レベル】直近5年間の同時期と比較すると、今までになく流行している状況。

保健室→【発熱者急増中】38℃以上の発熱者が立て続けに複数人来室、なんて日も…。10月中の出席停止理由の割合はインフル：新型コロナ＝15：1です。



かかったかも、と思ったら

①無理をして学校等に行かない

②咳エチケット

・咳やくしゃみは他の人に向けて発しない

・できるだけ不織布マスクを着用する

・マスクが無い場合は、咳やくしゃみの際にティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けない。

・鼻水や痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱へ捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う

③安静にして、休養をとる。特に睡眠を十分にとることが大切

④水分を十分に補給する。お茶でもスープでも飲みたいもので構いません

⑤高熱が続く、呼吸が苦しいなど具合が悪ければ**早めに医療機関を受診する**

* 未成年では、インフルエンザのり患により異常行動を起こすことがあります。診断後治療開始した際は、少なくとも2日間は、一人にならないなどの配慮が必要です。

出席停止期間：（発症や解熱した日は0日とする）

発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで