

保健だより

令和5年12月21日
清瀬市立清瀬中学校
保健室

冬休み中でもできるだけ規則正しい生活を

明後日から冬休みです。冬休みはゆったりと心と体を休め、新しい年も、よいスタートをきれるように準備していきましょう。できるだけ普段と同じ時間に寝たり、起きたり、体を動かしたりしていると、新学期が始まってからも、体がつかないです。

今年度は秋に入る前から、都内でのインフルエンザの流行開始が報告されています。また、今年度の特徴として、本来、夏に流行するはずのアデノウィルスなどによる感染症の流行などもみられています。

どのような感染症に対しても、予防の3原則は、感染経路の遮断（手洗い・手指消毒・マスク）、感染源の除去（人との密な接触や人混みを避ける）、抵抗力を高める（十分な栄養・睡眠・適度な運動）です。

これからの時期、試験や試合などで、この日だけはお休みしたくない、という場合も多くなってくると思います。大事な日を控えている人は、1、2週間くらい前から特に感染症予防に注意して、不要な人混みへの外出を避けたり、いつもより休養を多めにとったりするなど、万全の態勢で臨みましょう。

また、どんなに、感染症予防対策をしても、体調をくずしてしまうことはあります。そんな時は、あせらず、ゆっくりと休養しましょう。

体のしくみで病気を予防 ～鼻呼吸のすすめ～

寒さがどんどん厳しくなり、吐く息も白く変わりつつあります。

皆さんは普段、呼吸する時に鼻と口のどちらを使っているでしょうか。「口で呼吸している」という人は要注意です。

冬のかわいた空気が口から直接入ると、のどが乾燥し、病気への抵抗力が落ちるとされています。また、空気中をただようウィルスなどもそのまま入ってきて、感染しやすくなってしまいます。一方、鼻は吸い込んだ空気をあたため、湿り気を与えることができ、肺への負担を減らします。鼻毛は、ほこりやウィルスなどを防ぐ役目ももっています。手洗い・うがい・睡眠（休養）などと合わせて、私たちの体が本来もっているしくみをしっかり使って、元気に過ごしたいですね。

