



いよいよ冷え込みが強くなってきましたね。それに合わせて最近、のどの痛みや倦怠感（体のだるさ）などで保健室に来室する人が増えてきています。感染症対策の1つとして「免疫を高めること」があります。免疫とは「体に侵入した細菌・ウイルスなどの病原菌をつい出して、体を守ろうとする力」のことです。手洗いうがいをこまめにして、体の中にウイルスを入れないことが大切です。ウイルスなどから体を守る免疫力を強化するため、バランスのよい食事をとること、睡眠をしっかりをとることを心がけましょう。残り少しの2021年も元気に走り抜けましょう！



### 免疫力を高める4つのポイント！

<p><b>①服装でUP！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●まずは冷えを防ぐこと。登下校時は防寒具を忘れず着用しましょう。</li> <li>●下着の着用や重ね着で工夫することも大切です。</li> </ul>	<p><b>③食事でUP！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●食べることで、体温や免疫力をUPできます。</li> <li>●特に、温かい食事や、味噌・ヨーグルトなどの発酵食品がおすすめです。</li> </ul>
<p><b>②運動でUP！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●体を動かすことで、体温や免疫力がUPします。</li> <li>●「運動が苦手・・・」という人は、散歩やストレッチ、ラジオ体操をするだけでも違いますよ。</li> </ul>	<p><b>④入浴でUP！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●お風呂にゆっくりとつかると代謝がUPします。</li> <li>●入浴には、その日の疲れや体の緊張をリセットする効果もあります。</li> </ul>

### インフルエンザに注意しよう！

インフルエンザウイルスは、12月頃から流行し始め、のどの粘膜にくっついてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増え始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。吉野中学校では、まだインフルエンザにかかっている人はいませんが、体調管理に気をつけて早めに対策しましょう。また、インフルエンザと診断された場合には、学校にご連絡ください。

インフルエンザにかかったら

**登校  
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
☹️ 発症	☹️	😊 解熱	😊 <sup>+</sup> 1日目	😊 <sup>+</sup> 2日目	😊 <sup>+</sup>	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	😊 解熱	😊 <sup>+</sup> 1日目	😊 <sup>+</sup> 2日目	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	☹️	😊 解熱	😊 <sup>+</sup> 1日目	😊 <sup>+</sup> 2日目	🏫 登校OK

## マスクの下 口呼吸に要注意！

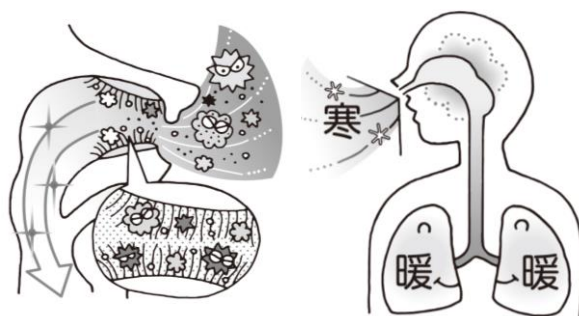
マスクが外せない日々が続いています。そんな中、無意識のうちに、マスクの下で口が開いている人が増えてきているそうです。

鼻は空気中の花粉やホコリ、ウイルスや細菌を取り除き、ちょうどいい温度・湿度の空気を肺に届けてくれています。

口呼吸になると、ウイルスや細菌などが鼻の粘膜で除去されず直接体内に入るため、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかる危険性が高くなります。

感染症全般の予防として、口ではなく、鼻で呼吸することはとても重要です。

鼻は加温・加湿機能付き空気清浄機！



### かくれ口呼吸チェック

- 口の中が乾きやすい
- 集中している時、無意識に口が開いている
- 唇が荒れている・唇が乾いている
- 鼻づまりがある
- いびきをかく
- 起床時に口の中が乾燥している
- 起床時にのどが痛い
- 起床時に口臭がある
- 寝ている間によだれが出る

つつい口を開けがちになり、口呼吸の習慣が根付くことがあります。特に、自分でコントロールできない就寝時は、最も口呼吸になりやすいタイミングです。自覚がなくても、「かくれ口呼吸チェック」の項目

に当てはまる人は、就寝時に口呼吸になっている可能性があります。



人間本来の呼吸法は「鼻呼吸」です。今、口呼吸を鼻呼吸に改善していく「あいうべ体操」が目されています。食後に10回、1日30回を目安に続けていると、自然と口が閉じることができるようになります。ぜひ、試してみてください。



口を大きく開く



口を大きく横に広げる



口を強く前に突き出す



舌を突き出し下に伸ばす

## 冬でも脱水？

脱水症状は夏だけのものではないことを知っていますか？体の水分は、汗をかかなくても皮ふや呼吸からどんどん外へ出ていきます。1日に、体重1キロあたり約15mlもの水分が出ていくと言われています。冬は空気が乾いていて、思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意です！「別にのどは渴いていないし・・・」と思っても、冬も意識してこまめな水分補給をしましょう。

### 生活の中の給水ポイント

- ◆起きた時
- ◆ごはんの時
- ◆お風呂に入った後
- ◆寝る前

