

令和元年11月

11月8日は立冬で、暦の上では冬が始まります。さて、皆さんの冬の準備は進んでいますか？今年例年より、インフルエンザの流行開始が早いと報道されています。風邪やインフルエンザに備えて、免疫力を上げておきたいですね！食育No.6では、免疫力を上げる食べ物を掲載しています。私は、ヨーグルトメーカーでヨーグルトや塩麴、甘酒を作り、毎日の食事に取り入れています。ぜひ、皆さんも何か一つ日々の食事に取り入れてみてください♪

インフルエンザについて

国立感染症研究所は、例年より2か月近く早く全国的な流行になる可能性があるとして、手洗いなどの対策の徹底を呼びかけています。徳島県においても10月に入り、インフルエンザによる学級閉鎖が出てきています。

インフルエンザ

○インフルエンザウイルスが原因 ○上気道症状に加え関節痛や倦怠感などの全身症状も

○しばしば38度以上の高熱 ○症状が重い ○急激に発症する

Q.インフルエンザはどうやってうつるの？ 飛沫感染と接触感染の2種類があります。

飛沫感染→感染した人が咳をすることで飛んだ、飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。

接触感染→感染した人が咳を手で押さえた後や、鼻水を手で拭いた後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り込むこと。

Qインフルエンザがうつらないようにするにはどうすればいいの？

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事です。

- ・人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。
- ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- ・普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。また、予防接種も重要です。
- ・予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。
- ・ただしワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5か月ほどです。
- ・また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望めます。

Q発症したかも…どうすればいいの？

カゼには症状を緩和する薬しかありませんが、インフルエンザにはウイルスに直接効く薬があります。処方された薬を飲めば重症化を防ぎ、症状の出る期間を短くできます。インフルエンザを疑ったら受診しましょう！

**予防接種を受けて、抗体が作られるまでに2週間。
受験生は11月の初めには受けておきたいですね！**

☆現在国内で広く用いられているインフルエンザワクチンは、インフルエンザウイルスA型株(2種類)及びB型株(2種類)のそれぞれを培養して製造されているため『4価ワクチン』と呼ばれています。

インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、
解熱した後2日を経過するまで



※発症後1～3日目に解熱した場合は、発症後6日目から登校できます。
発症後4日目以降に解熱した場合は、解熱後2日経ってから登校できます。

自分で朝の健康観察を！

朝、家を出る前には自分でも体調をひとつとおりチェックして、「いつもと違う」と感じたら、おうちの方と相談してみてください。積極的に自分の健康観察を行い、さらにその結果を周囲にしっかり伝えることが大切です。とりわけ、感染症は『うつさない』『かからない』の両方が重要です。ぜひ自覚をもって健康の維持に取り組んでほしいと思います。特に3年生は、進路を決めるための大事な期間にさしかかってきますね。『健康第一』でこの冬を乗り切りましょう！

食育 No. 6

風邪・インフルエンザに負けないように、免疫力を高めよう！！

～ウイルスや細菌を侵入させない粘膜免疫～

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスがいいと腸は健康で、免疫力も高まります。

◎腸内環境をよくするために善玉菌を増やそう◎

☆善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう！

→ヨーグルト・チーズ・味噌・納豆・キムチ等

☆乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう！

→水溶性食物繊維：キウイ・りんご・おくら・ほうれん草等

不溶性食物繊維：さつまいも・きのこ・わかめ・もち麦等

→オリゴ糖：きなこ・いんげん・ごぼう・小豆・玉葱・蜂蜜・バナナ等

役立つ応急処置シリーズ No. 5 初期治療『RICE』が大切

ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、テーピングなどで適度に圧迫。

心臓より高く上げます。

◎なぜ、『RICE』？

痛みをやわらげ、腫れや炎症を抑える処置。回復の早さが変わります。

◎どれくらい冷やすの？

15～20分冷やしたら休憩。痛みが出てきたらまた冷やします。痛みが引くまで続けよう。

◎病院に行かなくていい？

『RICE』は応急処置。痛みや腫れがひどいときは、必ず専門医へ。

◎RICE処置とは…R (Rest:安静)、I (Iceing:冷却)、C (Compression:圧迫)、E (Elevation:挙上)

スポーツ外傷：運動中に起こる打撲・捻挫・骨折などのこと