

# ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No.9 保健室  
2022・12・17(土)



コロナ? インフルエンザ? かぜ?

症状はどう違う?



よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな…」と思ったら、早めに休むようにしましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	😞	平熱 ~高熱	××	××	😞	××
インフルエンザ	😞	高熱	😞	😞	××	😞
かぜ	××	平熱 ~微熱	××	😞	☺	😞

😞 … 高頻度    ×× … よくある    😞 … ときどき    ☺ … まれに    ※無症状の場合を除く

2022年も残すところ、あとわずかとなりました。この1年、みなさんの心とからだは元気でしたか? 橘生の2学期は、とてもケガが多かったように思います。それだけ、みなさんの活動が活発になってきたということでしょうか…。少しずつですが、これまでの生活を取り戻しつつありますよね。でも、この冬は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時流行する可能性があるといわれています。これまで同様、換気やこまめな手洗い・消毒、マスクの着用など予防を継続すると共に食事や睡眠を十分にとってウイルスと戦える抵抗力をつけ、新学期には元気な姿を見せてくださいね。

## 「笑い」で感染症を予防しよう!

笑顔にはすごい力があるのです!

### 免疫力アップ



笑うと、感染した細胞やがん細胞を壊す「NK細胞」が活性化します。

### ストレスや悩みを軽減



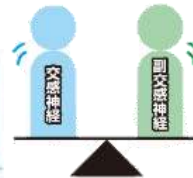
笑うとストレスや痛みを和らげ、幸福感をアップさせることがわかっています。

### 脳の働きが活性化



記憶をつかさどる脳の「海馬」は笑うと活性化します。

### 自律神経のバランスが整う



笑うことで緊張がほぐれ、リラックスモードになります。

同じ笑いでも、作り笑いでは効果があるのか気になりますよね? 実は、無理して笑う作り笑いでも同様に身体が活性化され、NK(ナチュラルキラー)細胞の働きが活発になるそうです。



## 加湿のススメ

気温が下がり空気が乾燥しがちな冬。さらに暖房をつけることで、カラカラに乾燥していませんか? 空気が乾燥すると飛沫の水分が早く蒸発するので、長く遠くまでウイルスが漂うようになります。また、乾燥によってのどや鼻の粘膜の動きが鈍くなるため、ウイルスが入り込みやすくなってしまいます。

**室内の湿度が40~60%になるようにしましょう!**

湿度を保つ工夫は加湿器と洗濯物の室内干し

適正

40% 湿度予測の値を低下

60% カビが発生しやすくなる

100% ぬらしたタオルを干すだけでも効果的です!

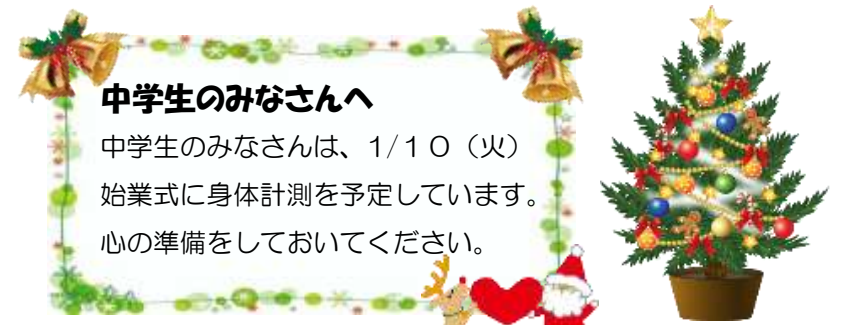
+αで

- こまめにぬれ布き掃除をする
- のどが潤うよううがいをする
- こまめな水分補給
- もおすすめです!

**換気も必ず行いましょう!**

## 中学生のみなさんへ

中学生のみなさんは、1/10(火)始業式に身体計測を予定しています。心の準備をしておいてください。



高校3年生のみなさん、ラストスパートです！！

精一杯の  
思いを  
みなさんの  
感動に  
かかせない  
よう  
頑張る



プロフィール  
(名前) 言霊屋いたる  
(生年月日) 1970年7月23日  
(活動範囲) 地球