



平成 30 年 1 月 19 日  
津田沼高校保健室

冬休みが終わり、本格的な寒さに突入しています。インフルエンザも大流行です。まずは予防を心掛けましょう！インフルエンザに感染したかなと思ったら、すぐに病院に行って診察を受ける。抗インフルエンザ薬が効果を発揮するのは、スピード（発症後 48 時間以内）が勝負です。また、インフルエンザは出席停止、学校に必ず連絡を！！

## 風邪・インフルエンザについて



### ① 冬に流行るのは何故？

風邪・インフルエンザの原因のほとんどはウイルスによるもので、約 200 種類ものウイルスがあるとされています。ウイルスが好きな環境が「乾燥」冬の乾燥はウイルスの力を活発にすると同時に、鼻や喉の粘膜機能を低下させ、風邪に罹り易くなります。また冬は部屋を閉め切ることが多く室内に多くのウイルスが浮遊した状態になりがちです。

### ② 咳が出るのは何故？

ウイルスが喉に感染すると炎症を起こし、脳の咳中枢が刺激を受けて咳が出ます。炎症が進むと、ウイルスと戦った白血球の死骸などが、粘液と混じって体内から排除しようとするのが、痰を伴う咳です。



### ③ 熱が出るのは何故？



ウイルスに感染するとそれを察知した体は、体温を上げようとし、体温を上げてウイルスの活動を抑え、免疫機能が活発になります。発熱は免疫を高めるリンパ球を増やし、ウイルスが増えないように抑えている防御反応です。感染初期に薬で熱を下げてしまうと、身体がウイルスを退治しきれずにかえって長引くことがあります。解熱剤を飲むのは、最小限にする。熱が出たからといってすぐに解熱剤を使うのも避けたいもの。

### ④ 風邪・インフルエンザ予防するには、やっぱりこれ

- うがい・手洗い→ウイルスを落とす為には手洗い 30 秒は必要です
- 適度な湿度 →70%前後に保つとウイルスの活動が弱まり感染力が低下する
- 定期的な換気→長時間換気しない部屋には、多くのウイルスが浮遊しています
- 咳エチケット→人にうつさない、心配りのマスク着用



法律で  
決まっています

インフルエンザの  
出席停止期間



インフルエンザの出席停止期間は、法律（学校保健安全法）で右記のように定められています。

発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日（幼児では 3 日）を経過するまで。

早く熱が下がって、元気になったように見えても、ほかの人に感染させる可能性がありますので、自己判断での登校はできません。



## 冬季のマラソン・持久走の心得

○前日～当日の睡眠・食事を  
しっかりとる



○ストレッチなど  
準備運動を入念に



○水分補給、汗の  
始末を忘れずに



冬季は体が冷えて縮まっていることから、急激な運動、無理な動作によるケガ・不調が起こりやすいです。準備を怠らない一方、運動中に違和感や異常を感じたら大事をとって中断・休養することも必要です。



## お正月スペシャルクイズ めざせ 健康雑学王



### ことわざクイズ

左の文章と関係のある、からだの部分を選んで結びましょう。

- |                |   |    |
|----------------|---|----|
| 三角になったり、丸くなったり | ・ | ・腰 |
| 使いすぎると、棒になることも | ・ | ・足 |
| タコができることがあります  | ・ | ・目 |
| 打ったり、焼いたりすることも | ・ | ・手 |
| 黒い人もいます        | ・ | ・耳 |



### 語源はどれだ

次のことばの語源を、囲みの中から選んで ( ) に書きましょう。

- |         |     |
|---------|-----|
| ホルモン    | ( ) |
| ウイルス    | ( ) |
| つめ      | ( ) |
| 髪       | ( ) |
| インフルエンザ | ( ) |



端 衝動 星の力 毒 上

### ことばを探せ

文字の群れの中から、かぜに関係のあることばを10個探し出してください。

ラ ウ エ フ オ ネ カ サ  
セ イ ト ヌ ク ス コ  
ア チ ツ キ ニ ケ ノ ワ  
メ ャ ナ ユ ヨ リ テ  
ル ソ シ エ レ ラ ロ ハ  
タ ヘ モ ン イ ホ ミ マ

- 1つの文字は2回まで使えます。
- 濁点 ( ` ) や半濁点 ( ` ) をつけてもかまいません。



### ヒント

- ①かぜの原因は、〇〇〇〇感染。
- ②かぜの主な症状(3つ)。
- ③室内の〇〇〇は、50%以上に。
- ④休み時間ごとに窓を開けて〇〇〇を。
- ⑤熱がある時は、じゅうぶんに〇〇〇〇補給を。
- ⑥かぜはひいた後の手当てより、まず〇〇〇が肝心。
- ⑦かぜのウイルスは、〇〇やのどから感染します。
- ⑧外出から戻ったら、必ずうがいと〇〇〇〇を。



【ことわざクイズ】目を三角にする＝ひどく怒っている様子、目を丸くする＝驚いて目を見張る/足が棒になる＝足が疲れて、こわばる/耳にたこができる＝同じ話を何度も聞かされて飽き飽きしている様子/手を打つ＝手だてを講じる(または、話し合いをつける)、手を焼く＝もてあます/腹黒い＝心に悪だくみがある 【語源はどれだ】ホルモン＝動物(ギリシャ語hormから)、ウイルス＝毒(ラテン語virusから)、つめ＝爪(爪を意味する「つま」から)、髪＝上(上の毛から)、インフルエンザ＝星の力(ラテン語influenzaから) 【ことばを探せ】ウイルス、セキ(咳)、ネツ(熱)、クシャミ、シツド(湿度)、カンキ(換気)、スイブシ(水分)、ヨボウ(予防)、ハナ(鼻)、テライ(手洗い)

ふゆ 冬こそ姿勢に気をつけよう

「足を組んでイスにすわる」「机でほおづえをつく」「いつも同じ側の手でかばんを持つ」「片足にだけ体重をかけて立つ」「横向きに寝ころがってテレビを見る」などなど……思い当たる人はいませんか？ これらはすべて体にゆがみをまねきやすい、悪い姿勢といえます。ただ、すでにクセになっていて、無意識のうちにやっていることもあります。寒さから背中をまるめがちな冬は、姿勢が悪くなりやすい季節です。この時季こそ、いつも以上に自分の姿勢というものに目をむけ、体をゆがませてしまう悪いクセが出ないように、注意したいものですね。