

# ほけんだより 11月

— 優 飛 勇 進 —  
野崎中学校 保健室  
R4. 11・7 発行

日に日に風が冷たくなり、朝夕の寒さが身にしみる季節となりました。身体が寒さに慣れていないこの時期は、気温の低い真冬よりも寒く感じますね。背中を丸めてポケットに手入れて歩いていると転倒したときに大きなケガにつながります。寒さ対策には、“首”を温めると効果的だと言われています。マフラー・手袋・靴下などをうまく活用して、寒い日でも背筋をピンと伸ばした姿勢で安全に過ごしましょう。



## 体を守る機能…免疫について

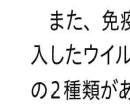
体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除する働きを「免疫」(病気(疫病)を免れる)といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じように行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症がとくに流行しやすいこの時季、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。そのためには、以下のことが有効です。

### 栄養バランスのとれた食事



### 十分な睡眠(休養)

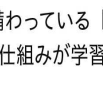


また、免疫には、生まれつき備わっている「自然(非特異)免疫」と、一度侵入したウイルスなどの情報を体の仕組みが学習して得られる「獲得(特異)免疫」の2種類があります。

### ストレスの発散



### 適度な運動



### よく笑う

## コラム ~予防接種について~



予防接種とは、ウイルスの毒性を抑えたり死滅させたりして作られた「ワクチン」を体内に入れることで、インフルエンザなどの感染症を予防するために行うもので、獲得免疫の仕組みを利用しています。なお、明らかな発熱(37.5℃以上が目安)があるとき、急性疾患にかかっているときのほか、体調不良など、医師が適切でない状態と判断した場合には受けることができません。

## 症状はどう違う?/

## 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱~高熱	平熱~微熱	高熱
せき	○	○	○
のどの痛み	○	○	○
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	○
関節痛 筋肉痛	○	×	○
頭痛	○	○	○
鼻水	△	○	○
下痢	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ	×	○	×

◎:頻度が高い ○:よくある △:ときどきある ×:あまりない

この冬は、従来の『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、手洗いや“せきエチケット”など、3つに共通する予防法も。また、症状についても同じようなものがみられます。

自分で安易に判断することは禁物(まず受診!)ですが、気をつけたい病気についての知識としておさえておくことでよいでしょう。



「健康教室 11月号より」

## インフルエンザ対策も始めましょう!

新型コロナウイルス感染症警戒レベルが現在ステージ2「警戒を強化すべきレベル」です。5日(土)には、再び1000人を超える感染者数となりました。第8波が心配されている状況です。まだまだ気を緩めず感染症対策の継続が必要です。と同時に、インフルエンザに対する予防対策も行っていきたいですね。予防対策の有効な手段として、ワクチン接種があります。インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。流行期間が12~3月ですから、11月頃までには接種を終えておくことより効果的です。また、流行してからの接種は、抗体価が十分上がる前に感染する危険性がありますが、抗体価が上昇していれば症状が軽くなり重症化が防げます。予防接種の目的は、個人の予防はもちろんですが、所属する集団での感染の拡大を予防するという意味合いもあります。みんなでインフルエンザ対策を意識して行い、今年の冬を乗り切りましょう。

※その他にも、インフルエンザ予防には規則正しい生活や手洗い・うがい、マスクの着用が大切です。また、水筒での飲み物は、通年で持ってきて良いことになっています。温かい緑茶や紅茶を持ってきて水分も摂るようにしましょう。



10月13日(月) 思春期健康教室  
10月21日(金) 薬物乱用防止教室を開催しました。



### 1年生「体の発達と心の変化」

男女ともに体の発達(二次性徴)と心の変化についての内容を学びました。男女分かれて話を聴きましたが、男子は男子の体の仕組み(精通・マスターベーション)を、女子は女子の体の仕組み(月経・月経周期)を学びました。女子は、産む性として大切な自分の体に起こる月経について詳しく学び、からだカレンダー(月経周期を知る記録)の記入についても実際に行いました。



### 2年生「生命誕生」



【赤ちゃんだっこ体験中…3kgの赤ちゃんを抱っこします】

←【妊婦体験…10kgの妊婦ジャケットを身に付けます】



「うわ〜、重い」歩くのも大変!  
妊婦さん大変ですね。」

「かわいい〜」  
「意外と重い、けどかわいい…」

\*妊娠してから、産むまでの10ヶ月がどんなに大変か、小さな命を大事に育てる過程が少し感じられました。

### 3年生「男女交際と性感染症」

「命の水の実験…感染の広がりを視覚化し理解する実験です…感染すると水の色がピンクに変わります」

\*あっという間に感染が広がる様子を見ることができました。男女交際には、正しい知識と男女の互いの体を思いやる理性が必要です。



\*1~3年生全学年とも、命の大切さや尊さを学びました。男女が互いの性を大切に思いやり、自分の命もまた大切にしなければという思いを新たにしました。さらには、家族への感謝の言葉も感想としてあげられていました。今後も、思春期健康教室は継続して実施する予定です。



### 【薬物乱用防止教室】

「STOP the 薬物 ~断る勇気が未来をつくる~」映像と講話で薬物乱用の意味や危険性、誘われたときの断り方などを学びました。

\*薬物乱用をすることで、自分だけでなく周りの人たちにも大きな影響を与えてしまうことを知りました。

\*薬物の危険性が分かりました。先輩に勧められても断る勇気が必要だと思いました。

\*処方された薬も、市販の薬も飲み方を間違えると薬物乱用になるということを知りました。自分の命を大切にしたいと思いました。

