



令和7年1月15日(水)

調布市立調布中学校

保健室



新年が始まりました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。冬休みはゆっくりと体を休めることができましたか？2025年も皆さんが健康で過ごせるように願っています！

調布中では昨年の12月にインフルエンザが流行しましたが、まだまだ感染症が流行しやすい時期が続きます。引き続き、手洗いうがい・換気・咳エチケットを意識して感染症を予防していきましょう。



生活リズムを整えて免疫力アップを！

3学期がスタートして1週間が経ちましたが、みなさんの生活リズムは冬休みモードから抜け出せたでしょうか？生活リズムの乱れは免疫力の低下にもつながりますので、早めに戻しましょう。インフルエンザや風邪にかからないようにするためにも、日ごろから身体の免疫力を高めておくことが大切です。

☆免疫力を高めるポイント

- ・バランスの良い食事・免疫力を高めるにはバランスよく栄養素を十分にとることが大切です。免疫細胞は腸に集中しているので、腸内の環境を整えると効果的です。食物繊維（野菜・きのこ）、乳酸菌（ヨーグルト・納豆・味噌）・タンパク質（肉・魚・乳・卵・大豆）など。
- ・早寝・早起き・細菌やウイルスに対する免疫力は睡眠中に強化されます！
- ・適度な運動・軽い運動で筋肉を温めると、血流が良くなり免疫細胞の働きが活発になります。

+

- ・ストレス解消・ストレスがたまると自律神経が乱れて、免疫力も低下してしまいます。意識的に休息したり、リフレッシュしましょう♪
笑うことも免疫細胞を活性化します😊
- ・身体を温める・普段の体温が低いと抵抗力も下がってしまうため身体を冷やさないようにしましょう。
気温が低い今の季節は、重ね着や肌着の着用をして衣服の工夫を。



ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

かぜ・インフルエンザ

体調が悪いときは、無理をしないで！

無理をすると...

よけいに悪くなる
治りが遅くなる



マスクをするなどほかの人にうつさないことも大切です

スマホのその使い方、大丈夫かな？

ぎっくり首の原因に！

長時間のうつむき姿勢で首の筋肉が疲れて硬くなります。急に伸ばすと筋肉が傷んで炎症を起こし、激痛が走ることを「ぎっくり首」といいます。



仮性近視の原因に！

近くを長時間見続けると、目の筋肉が緊張状態になり、近くにピントが合った近視の状態に固定してしまいます。



寝不足の原因に！

夜にブルーライトが目に入るとからだは昼間と勘違いし、内臓や神経に昼間用の信号が送られ、睡眠モードに入りにくくなります。



事故の原因に！

スマホを操作しながら駅のホームや道路を歩くと、線路への落下や自動車・人との衝突といった事故に遭う可能性があります。危険です。

