

ほけんだより

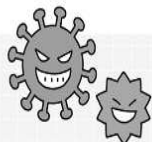


令和6年11月29日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

冬至は1年が一番、太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。今年の冬至は12月21日です。「冬至冬冬冬 始め」ということわざがあります。冬至は冬の真ん中ですが、これから本格的に寒くなって冬が始まるという意味です。この時季は、感染症が流行しやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。



- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、咳や鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなか痛くなったりします。ウイルスは人から人へ感染するので、自分や周りの人がかからないように気をつけましょう。(予防方法は、保健だより11月号を見てくださいね。)

なぜに何度もかかるのはどうして？

病気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる(二度とかからなくなる)ものもあります。

しかし、なぜはいつでもかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスは石けんを使ったいいな手洗いで流せます。手を洗う時、ちょっと水で指先を濡らすだけで終わっていませんか。ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。

感染症にかかったら…

- 自宅療養の時は外出せず、ゆっくり休む
- 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- 部屋の空気をこまめに入れ替える
- 部屋の湿度に気をつける
- 患者も家族もマスクをつける
- 患者も家族もこまめに手を洗う
- 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ドアノブや電気のスイッチなど、普段よく触る所をこまめに消毒する
- トイレやお風呂を掃除する
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる



眠れないとき、羊を数えるのはなぜ？



夜なかなか眠れないときに羊を数えたことがある人は多いと思います。でも「なぜ羊？」と思ったことはありませんか。

それは羊を数えることで体が眠る準備を始めるからです。英語の眠る「sleep (スリープ)」と羊「sheep (シープ)」が似ていて、眠ることをイメージしやすく、息をゆっくり吐く言葉なので、くり返すことで体がリラクセスして眠りやすくなるそうです。ただし、それは英語の場合。日本語では同じ効果はありません。

- ★深呼吸をする
- ★軽いストレッチをする
- ★音楽を聞く



など、自分に合ったリラクセス方法を見つけましょう。