ほけんだより

函館市立赤川中学校
令和８年１１月９日(月)
保健室　黒島　華恋

インフルエンザ、今年の流行は早いです

急に気温が下がり、寒くなってきましたね。学校では、頭痛・のどの痛み・鼻水等の風邪症状のある子が多くなってきました。

市内では、インフルエンザによる学級閉鎖もちらほらあるようです。

今からしっかり予防をし、風邪に負けない元気な毎日を送りましょう！

飛沫感染？接触感染？予防するためには？

「風邪を引かないように手洗いをしましょう」「マスクをして予防しましょう」という言葉をよく聞いたり、ポスターなどでも見かけることが多いと思います。

では、なぜこの予防が必要なのでしょうか？

飛沫感染

咳・くしゃみで菌やウイルスが飛んできて体に入る



接触感染

菌が付着した手で食べ物を食べると体に菌やウイルスが入る





感染の仕組みから、

飛沫感染の予防＝マスクをする
接触感染の予防＝手を洗う

となり、どちらの予防も大切なのです。

感染症の種類によって、感染経路は異なりますが、インフルエンザやコロナウイルスは、飛沫感染・接触感染の両方から感染します。風邪を引かない・うつさない、自分だけでなく周りの人を守るためにも、予防は大切ですね。

「体に菌・ウイルスが入った＝１００％風邪を引くではない」





私たちの体には、ウイルスなどの侵入を防ぐ機能と、体内の悪い細胞から身を守る機能があります。

これが免疫力です。免疫力の高い人は菌やウイルスが体内に入っても風邪を引きにくく、風邪を引いても治りやすいのです。

笑うと免疫力が上がる…！？

みなさんは私たちの体に存在する「NK(ナチュラルキラー)細胞」を知っていますか？NK 細胞は、がん細胞やウイルスを退治する攻撃力の強い細胞です。

この NK 細胞は、「笑う」ことで活性化され、働きが活発になると 感染症にかかりにくくなると言われています。

笑うことは他にも、

★脳の働きが活性化(記憶力もアップ)
★血行促進
★自律神経のバランスが整う
★幸福感をもたらす

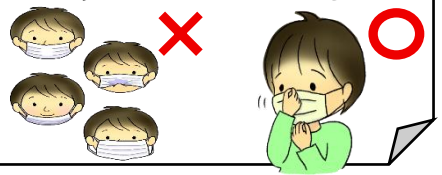
など、たくさん良い作用があります！



友達や家族と楽しいことをしたり、面白い動画を見たり、笑う場面がたくさんあると、心身の健康にも繋がるということですね。

感染対策、もう一度確認！

①マスクをする時は、隙間が無いよう鼻と口をしっかりと覆う。



②咳やくしゃみが出るときは、ティッシュやハンカチ、袖で鼻と口を覆う。

