

ほけんだより

令和2年11月18日 No.12 平松美智瑠 発行



健康診断が終わりました

2学期から始まった健康診断も、全て終了しました。
書類の再提出などでご協力くださりありがとうございました。
所見がみられた場合には、結果をお知らせしておりますので、受診が必要な場合は、早めにかかりつけ医を受診ください。



今シーズンのインフルエンザ・コロナ対応について (学校医の三浦先生より)

三次市内ではインフルエンザの検査は実施しない流れです

先日の学校だよりでもお知らせしている通りですが、新型コロナウイルス感染症との区別が付きにくく、検査での感染拡大のリスクを減らすためだそうです。

インフルエンザが疑われる症状がある場合には、検査を省き「インフルエンザ疑い」として、抗インフルエンザ薬が処方されるようです。発熱などの症状がみられる場合には、かかりつけ医にご相談ください。出席停止期間の目安は下の表の通りです。

生活の様子を振り返るようにしましょう

インフルエンザなのか、風邪なのか、コロナ感染症なのか…、区別が難しいものです。病院では、その人の生活の様子も診察の参考にしておられます。人が多い場所に長時間いた、〇日前から匂いがわかりにくい・味がしないなどの情報は、手がかりになりますので、検温の際に体調の様子を記録しておくといいですね。

インフルエンザにかかったら

**登校
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	🏠	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	🏠	
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	🏠
					解熱	1日目	2日目	登校OK

空気を入れ換えをしましょう

換気は大切と分かっているけれど…、
空気が冷たくなり窓を開けるのがつらい時期になってきましたね。
とはいえ寒い中ずっと開けっ放しにする必要はありません。メリハリをつけて、30分に1回は、教室の対角線上に窓を開け、空気を入れ換えましょう。効果的に行えば5分程度できれいな空気に入れ替わります。今のところ、どのクラスも上手に換気してくれています！



免疫の話～昼間に高まる人の免疫！！～

「免疫学 正しく知って、正しく整える」藤田紘一郎／著 (ワニブックスPLUS新書)
という本の中に、早寝早起きの生活が、体によい理由がわかりやすく書かれていたので、紹介します。簡単に説明すると、以下のようなことが書いてありました。



キラー細胞は体内を常にパトロールしながらウイルス等に感染してしまった細胞をやっける働きをしている

人間の体の中で免疫にかかわる細胞の一つに、キラー細胞があり、この細胞が1日の中で最も活性化するのが、朝の9時頃と夕方5時頃。なぜ、この時間帯なのかというと、人間は700万年前から、日の出とともに狩猟をし、日の入りとともに寝るスタイルで生活してきており(昼行性)、それに合わせて、体の免疫機能も進化させてきたからです。



日中にキラー細胞をたくさん血液中に巡らせて、異物の侵入に対応できるようにしておき、反対に異物との遭遇頻度が少ない夜にはキラー細胞の活性を下げ休ませるようになっているそうです。



大昔からの歴史の中で、人間の免疫は昼間に高まるように進化してきたわけですね。夜型生活だと免疫があまり働いていない状態。夜はしっかり寝て、免疫の高い昼間にたくさん活動したいですね。

改めて体の仕組みってすごいなあ！と思いながら読み進めました。新型コロナウイルス感染症に加えてインフルエンザの流行も気になる時期がきました。みなさんも人間が本来持っている力をしっかり働かせて、元気に冬を迎えましょう！

