

# 保健だより



港南中・保健室

R3. 2. 3

節分が過ぎ、今日は「立春」暦の上では、「春」を迎えます。3年生の私立一般入試2日目、2年生も少年の日記念集会です。

さて、「新型コロナウイルス感染症」との闘いも1年になろうとしています。昨今の頃は、このウイルスについて分からないことが多く、不安が大きかったと思いますが、今は、感染症対策やワクチン開発が進んでいます。感染症対策への慣れや疲れも出てきたと思いますが、全国的には「緊急事態宣言」の出ている地域があり、愛媛県も「感染警戒期」における「特別警戒期間」が継続されています。感染予防対策の継続をお願いします。

## 新型コロナウイルス感染症

### 「感染警戒期」における「特別警戒期間」

1月8日～26日までが、2月7日(日)までに延長されています。

【愛媛県】感染予防啓発資料・ポスターより

### 家庭内で感染を広げないための

#### ◆ 注 意 事 項 ◆

- ① 家に帰ったら、まず手洗い・手指や持物(スマホ等)の消毒を
- ② こまめに共用部分の消毒を  
(ドアノブ、手すり、電気のスイッチ、リモコンなど)
- ③ 定期的に換気を行い、部屋の空気を入れ替えを。適度な加湿も忘れずに
- ④ 食事の際は、お皿は小分けに  
大皿の場合は取り箸を使って
- ⑤ 検温を習慣化し、体調が悪い場合は、家の中でもマスクを着用  
家族との接触は極力控えて



- 日々の健康管理に十分注意しましょう。

発熱等のかぜ症状が出た場合は、通学等の外出をさけて、かかりつけ医等に相談して、受診してください。※ 症状は、発熱が中心ですが、発熱しない場合もあるようです。かぜ症状全般に気をつけましょう。(せき・のどの痛み・頭痛・倦怠感等)

- 免疫機能を高めて、ウイルスに打ち勝つことが重要です!

# 「毎日の体調管理と免疫力」

私たちの体を守る仕組み「免疫機能」とは？



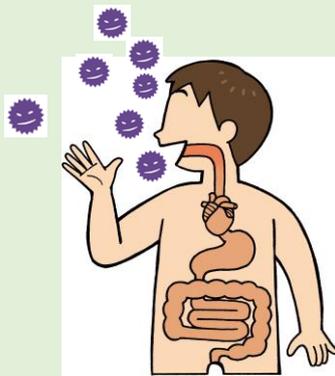
体の中には、細菌やウイルスなどの病原体を体内に侵入させない第1段階の「粘膜免疫」、粘膜免疫を突破して体内に侵入してしまった病原体と戦う「全身免疫」という2段階の免疫システムが備わっています。

## 「粘膜免疫」

と

## 「全身免疫」

### 第1段階 「粘膜免疫」



目・鼻・口・腸など、全身の粘膜の働きで、細菌やウイルスの侵入を防ぐ。

### 第2段階 「全身免疫」



体内に侵入した細菌やウイルスなどを白血球が攻撃し、発熱することで、排除しようとする。その際に、倦怠感・関節痛・頭痛などの症状も現れる。

ふだんの体調を維持するためには、第1段階の「粘膜免疫」で、異物の侵入を防ぐことが大切です。

#### 免疫力を高める方法

- 「適度な運動」 「規則正しい生活リズム」 「栄養バランス」
- 「笑うこと」 「体を温めること」 「乳酸菌を摂ること」



伊予市と大塚製薬株式会社が、「健康増進に関する包括連携協定」を結び、作成したポスターより

詳しい内容は、保健室前と体育館の掲示板に掲示してあります。ぜひ、読んでみてください。

