

ほけんだより 11月



桶川西中学校
保健室
2021/11/15

日本では秋から冬へと季節が変化しています。先日テレビを見ていたら「寒さと乾燥は、いろんなウイルスにとって長生きできる環境だ」とお医者さんが話している場面に出くわしました。冬は病気にかかりやすい季節だそうです。しかし、寒さや乾燥だけが原因ではありません。北極に近い島のお話を紹介します。

スピッツベルゲン島のおはなし

北極に近いこの島では、11月から4月まで周囲の海が凍ってしまい、船が島に入れません。この間はカゼをひく人があまりいないのに、氷が溶ける5月になると急にカゼが大流行するのだそうです。



なぜ、寒い時期が終わってからカゼが流行するのでしょうか？理由は、船が入れるようになりたくさんの人がやってくると、ウイルスも一緒に運ばれてくるからです。

人がたくさん集まる場所には、ウイルスもたくさんいるということ。外から帰ったときは、まず手洗い・うがいをすることが大切です。



現在、コロナウイルスのワクチン接種が進んでいます。2回目の接種も済んだ人が多くいます。しかし、接種さえすればよいというわけではありません。以前から言われている睡眠・栄養・運動、規則正しい生活という当たり前の事が免疫力を高め、予防接種の効果をより高いものにしてくれるのです。

疲れているときは病気にかかりやすくなります。元気にこの冬を過ごすために無理をしないようにしましょう。

学校では、例年のように給食後の歯みがきを積極的に進めていません。それは歯科校医の先生方のご指導のもと、流し周辺での密を避けるためです。自宅では丁寧なブラッシングをお願いします。



ウイルスを
外側・内側から
ガードしよう

外

換気

加湿

手洗い

内

マスク

バランスのよい食事

適度な運動

十分な睡眠