



# ほけんだより



令和6年1月11日  
山梨県立中央高等学校  
保健室発行 NO.9

2024年になりました。今年もよろしくお祈りします。

1月1日に能登半島地震がありました。被災者の方のことを考えると、年明けから気持ちが沈む人も多かったのではないのでしょうか。何気ない日常を過ごせることがどれほど幸せか改めて実感しました。みなさんも今年1年、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています。

## インフルエンザ感染者数の動向

厚生労働省は全国定点医療機関が12月18日～24日に報告したインフルエンザの患者数は1医療機関あたり23.13人だったと発表、12月上旬と比較して感染者数は減少してきていますが、昨年の同時期と比較すると18.6倍と高い水準です。山梨県は1医療機関あたり21.00人でした。インフルエンザの他にも季節外れの咽頭結膜熱(プール熱)が流行しているようです。

### ⚠️ 新型コロナウイルス患者報告数が5週連続増加 ⚠️

全国の新型コロナウイルスの患者数においては12月18日～24日の報告では前週比10.1%増の1医療機関あたり4.57人だったと発表され、12月上旬より新型コロナウイルス感染者数が著しく増加しています。1医療機関当たりの感染者数は北海道に次いで山梨県は2位(9.73人)と高い状態は変わりありません。年末年始により今後も感染者数が増加するのではないかと懸念されています。

手洗い・うがい・換気は感染対策の基本です。

また、水分補給もウイルスの侵入窓口となる鼻や喉の粘膜の乾燥を防ぎ、のどに付着したウイルスを洗い流すのに有効です。

※ウイルスが粘膜に付着し細胞内に入るまで約20分とされており、20分おきに水分補給するのが良いとされています。(胃に入ったウイルスは胃酸によって消化されます)



## 感染性胃腸炎ってなに？

### 原因となるウイルスや細菌

ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、  
大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクター  
など

### 症状

腹痛、嘔吐、吐き気、下痢、発熱  
など



## インフルエンザ

## 風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37～38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

### 自分でできる予防法

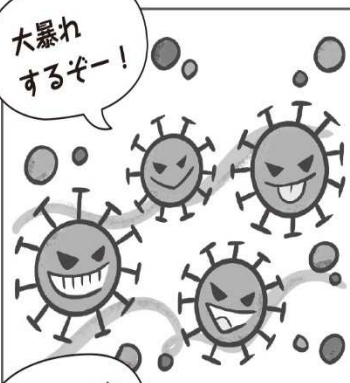
規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。



# 免疫、大活躍！

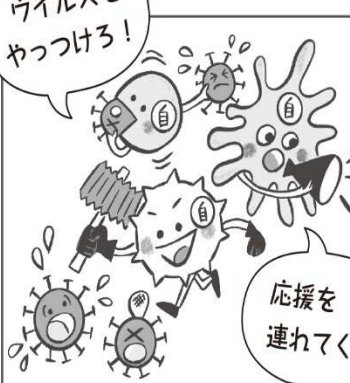
みなさんの体の中では、「免疫」が活躍しています。病気から体を守るために

**1** 体にウイルスが入って来ると



大暴れするぞー！

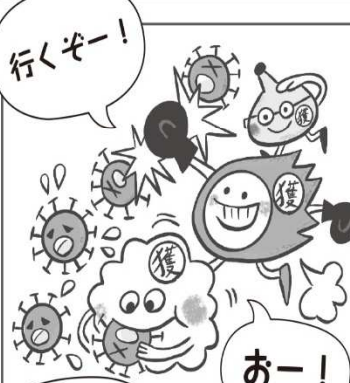
**2** 自然免疫チームが来て戦います



ウイルスをやっつけろ！

応援を連れてくる


**3** 知らせを受けた獲得免疫チームもかけつけて戦います



行くぞー！

おー！

**4** ウィルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます



倒したぞー！

記録したからまた来ても大丈夫だ！

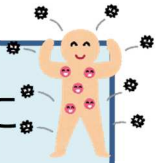
## 自然免疫

病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

## 獲得免疫

一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

## 免疫力を低下させない為に



人は体温が1度低下すると免疫力も約30%低下すると言われています。







ダイエット目的に低カロリーかつたんぱく質を多く摂れる食品(サラダ、豆腐、ヨーグルト、サラダチキン、プロテインドリンクなど)に偏ると、身体を冷やす傾向があり代謝が下がってしまいます。

代謝が落ちるような食事内容になって身体が冷え切ってしまうと痩せにくい体質となってしまいます。糖質やビタミン・ミネラルなども脂肪を燃焼させるために必要な栄養素です。身体を温めると良い事が沢山あります。

食事をしっかり摂ると身体が温まるね



## 身体を冷やさない習慣づくり

- ・体を動かす 
- ・シャワーだけでなく湯舟に浸かる 
- ・温かい飲み物を飲む 
- ・生姜、唐辛子、ネギ、ニラ、コショウやシナモン等のスパイスを活用する 
- ・食事の栄養バランスを整える。エネルギー代謝に不可欠だけれども、不足しがちなビタミン・ミネラル類、鉄分やカルシウムの摂取を意識しましょう。 
- ・休養を十分にとり、ホルモンバランスを整える 

まだまだ寒い季節が続きますが、  
身体を温めて免疫を高めていきましょう！