

寒い日が続いていますね。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけての期間が、1年の間で最も寒くなるといわれています。近頃、体調不良を訴え保健室に来る人の中で朝の体温を測らずに登校している生徒がいます。日々の体温測定を行うことはあなた自身の「平熱」を知ることにつながります。「面倒だから…」「朝、急いでいたから…」と疎かにせず、玄関に体温計を置いたり、マスクをつけるタイミングで体温測定をするなど工夫して日々の健康状態のチェックを行いましょ。また、毎日の手洗い・うがいや換気など、感染症予防の行動も継続していきましょう。

## どうして毎日体温を測る必要があるか知っていますか？

### ◎体温測定はなぜ行うの？

体温測定を行うことで、病気など身体に生じる異常をいち早く見つけ出すことができる可能性が高まります。(身体はウイルスや菌が侵入してきたとき、その増殖を抑制するために自然と発熱します。体温が普段より高いということは、体内に何かしらの異常が発生し、そのため身体が防御反応を行っていると考えられます。)

### ◎体温測定の方法

体温は1日の内でも早朝が最も低く、次第に上がり、夕方に最も高くなります(概日リズム)。ほかにも気温、食事、運動、年齢、性別などによって影響を受けます。さらに個人差もあります。そのため、自分が「発熱している」のかどうかを知るには、日頃の自分の平熱を知っておくことが大切です。

#### <体温測定時の注意事項>

- ※必ずわきの汗はしっかり拭きとりましょう。
- ※飲食後や入浴・運動後は体温が上がるため、検温に適しませんので避けましょう。
- ※検温中は、体や体温計を動かさないように、じっとして待ちましょう。



## 冬期に風邪やインフルエンザが流行するのには理由があります!!

冬に流行する理由として、

- ① 冬場は低温・低湿度の環境になりやすく、咳やくしゃみによる飛沫に含まれる水分が素早く乾燥し小さくなります。すると、飛沫に含まれるウイルスがより長く空中に浮遊し、感染する可能性が高まります。
- ② 外気の乾燥に加え、冬は水分を摂取する回数が減るので、喉や気管支の粘膜が乾燥し傷みやすくなることでウイルスに対する防御機能と免疫機能が低下しやすくなります。

## インフルエンザウイルスを知ろう!!

### ◎インフルエンザの種類

インフルエンザの原因となるインフルエンザウイルスは、A型・B型・C型に大きく分類されます。この中で毎年流行するのはA型とB型で、それぞれ傾向はありますが区別がつかないことがほとんどです。ワンシーズンにA型、B型の両方にかかってしまうこともあります。

A型の症状：38℃を超える発熱、くしゃみ、鼻水、激しい喉の痛み、関節痛、筋肉痛 など

B型の症状：A型の症状が基本になるが、37～38℃とやや低めの発熱、胃痛、腹痛、下痢、熱が長引く など

C型：ウイルス変異しない型で、ほとんどの場合幼少期にかかって抗体が作られるため流行することはない。

### ◎A型、B型が毎年流行する理由

人の体には免疫機能が備わっています。一度感染した病原体は記憶されて抗体ができるので、再びその病原体が侵入してもすぐに排除されます。しかし、インフルエンザウイルスは「少しずつ姿を変える」という変異する性質を持っているため、そのわずかな違いから免疫機能がすぐに働かず、体内でウイルスが増殖してしまうのです。

### ◎感染予防の方法

咳エチケット（マスクの着用・ティッシュ、ハンカチなどで口や鼻を覆う）、こまめに手洗いうがいをを行う、ワクチンを接種する、規則正しい生活を送る、人混みを避ける、室温は22～26度、湿度は50～60%を目安に調節する、水分摂取を心がける。

### インフルエンザにかかってしまったら



解熱後2日間

発症後5日間

**どちらの条件も満たしてからのと、登校はできません。**

**登校を再開することができたら、「インフルエンザによる出席停止届」を提出してください。**

## 誰にでも起こることだから アレルギーを知ろう

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーの一種であるスギやヒノキの花粉症はこれからピークを迎えます。花粉症対策と体調管理の両輪で、しっかり対応していきましょう。

さて、アレルギーの中でも近年、大きな問題となっているのが食物アレルギー。「アナフィラキシー」と呼ばれる重篤な症状を起こし、生命にかかわる事例も後を絶ちません。



「でも、食物アレルギーって小学生以下の子にも多いみたい」と、あまり自分事ととらえていない人もいかもしれませんが、とくにみなさんにも知っておいてほしいのが「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。『特定の食べ物』と『運動などの行為』の2つの条件が揃ったときに生じる急性のアレルギー反応で、みなさんと同じくらいの年代や大人でも起こります。

もし、何かを食べたあとに運動したとき、じんましんや息苦しさなどが出たら速やかに受診を。それまで大丈夫だった食べ物で起こることもありますよ!