



津久井高校

保健室

2024年がスタートしました。今年もよろしくお祈いします。冬休みは どう過ごしましたか？お休みモードから学校モードに切り替えていきましょう。

**スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード**

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？  
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

**スイッチ！① 早起き**

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

**スイッチ！② 朝ごはん**

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

**スイッチ！③ 運動**

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

今年は暖冬といわれていますが、寒かったり暖かかったり体調管理が難しいと思います。自分でカイロを常備しておくとき寒いなどになった時に使えるのでオススメです。

インフルエンザなどの感染症もまだまだ流行りの時期です。手洗いうがいをしっかり行い、換気と水分補給をして喉を潤すようにしましょう。

### 「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、繊毛という器官で外に追い出してくれています。

しかし、繊毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、繊毛の働きは弱くなってしまうのです。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。

### 鼻水の色を見てみよう

鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。鼻水の様子を確認してみましょう。

- 透明な鼻水**  
サラサラとしてたれやすい鼻水。ひき始めの風邪の場合に多いです。
- 黄色の鼻水**  
どろっとして粘り気のある鼻水。治りかけの風邪の場合に多いです。

**鼻** 水は細菌などの異物を外に出している証なので、あわてる必要はありません。ただし、症状が長引く場合には注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるため受診しましょう。

手洗い、うがいをしよう！



### インフルエンザと風邪の違いは？

	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、ウイルスが過で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。