

# Health 11月

令和2年 11月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室



## 大切な空気の入替え

風邪や感染症などに感染しないために換気は重要ですが、呼吸することで空気中に増える二酸化炭素や、ストーブを使うことで発生する一酸化炭素を室外に出して新鮮な酸素を取り入れるためにもとても大切です。二酸化炭素が増えると、頭痛や気分不良になりやすくなります。また、一酸化炭素が増えると命に関わる可能性があります。12月より本格的に教室でストーブを使うことになっていきますが、みなさんの健康のために**各休憩時間に換気を行ってくださいね。**



## 自分の体調と向き合おう

これから寒い季節となります。朝の検温を行う際に自分自身の体調としっかり向き合ってください。

体調が悪いまま登校せず、体調がよくなるまで休養してから登校する、よくお腹が痛くなるのなら、カイロを持参するなど**自分で考えて工夫をしてください。**



寒くなると、発熱した人などの来室が増える傾向にあります。体調が悪いまま登校することによって、他の人に風邪をうつす・風邪をもらう可能性が高くなり、校内で体調不良者が増えていきます。

今年度は、インフルエンザだけでなく、コロナウイルスに罹患しないように例年以上に各自で感染症対策を十分に行って、予防をしてください。自分を守るために、大切な人につさないために、みなさんの協力が必要です。



## 保健室利用時のお願い

授業に遅れそうな場合や、授業に参加をすることが難しい体調の場合は、**必ず自分で教科担当教員へ伝えてください。**また、授業中は、教科担当教員の許可をもらって来室してください。

※「友人に頼んでの来室」は原則認めません。自分で授業中の所在を明確にしてください。



## 身体を守る機能...免疫について

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除する働きを「免疫」〔病気（疫病）を免れる〕といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じように行動していても、風邪をよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

風邪やインフルエンザをはじめとする感染症がとくに流行しやすいこの時季、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。免疫を高める方法はいくつかあります。自分にできる簡単なものからチャレンジしてみませんか？

例えば...



十分な睡眠

栄養バランスの取れた食事



適度な運動



ストレス発散



よく笑う

また、免疫には生まれつき備わっている「自然（非特異）免疫」と、一度侵入したウイルスなどの情報を身体の仕組みが学習して得られる「獲得（特異）免疫」の2種類があります。

※予防接種は「獲得免疫」にあたります。

