ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）
津田学園高等学校（三年制）
R2．11．2

すっかり秋めいて気持ちがよい季節ですが、朝夕の冷え込みや空気の乾燥により、体調管理が難しくなってきました。早寝・早起き・朝ご飯で規則正しい生活を心がけましょう！

＼症状はどう違う？／
「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ （とくに小児で多い）
くしゃみ	×	◎	×

◎：頻度が高い　○：よくある　△：ときどきある　×：あまりない

この冬は、従来の『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、手洗いや“せきエチケット”など、3つに共通する予防法も。また、症状についても同じようなものがみられます。

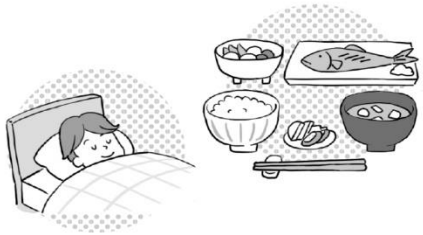
自分で安易に判断することは禁物（まず受診！）ですが、気をつけたい病気についての知識としておさえておくとよいでしょう。

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、かぜ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。

かぜ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。そのためには、以下のことが有効です。

栄養バランスのとれた食事



十分な睡眠（休養）

適度な運動

ストレスの発散

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。

コラム ～予防接種について～

予防接種とは、ウイルスの毒性を抑えたり死滅させたりして作られた「ワクチン」を体内に入れることで、インフルエンザなどの感染症を予防するために行うもので、獲得免疫の仕組みを利用しています。なお、明らかな発熱（37.5℃以上が目安）があるとき、急性疾患にかかっているときのほか、体調不良など、医師が適切でない状態と判断した場合には受けることができません。

いい歯のためにも「いい歯肉」

11月８日は「いい歯の日」。では、『いい歯』とはどんな歯でしょうか？　むし歯がない、歯並びがきれい…。確かにそのとおりですが、歯の土台である歯肉の健康も重要です。歯垢が原因となって起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり、痛んだりするだけでなく、歯の根っこまで溶けてしまいます。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯だけでなく、歯肉の健康にも気をつけたいですね。