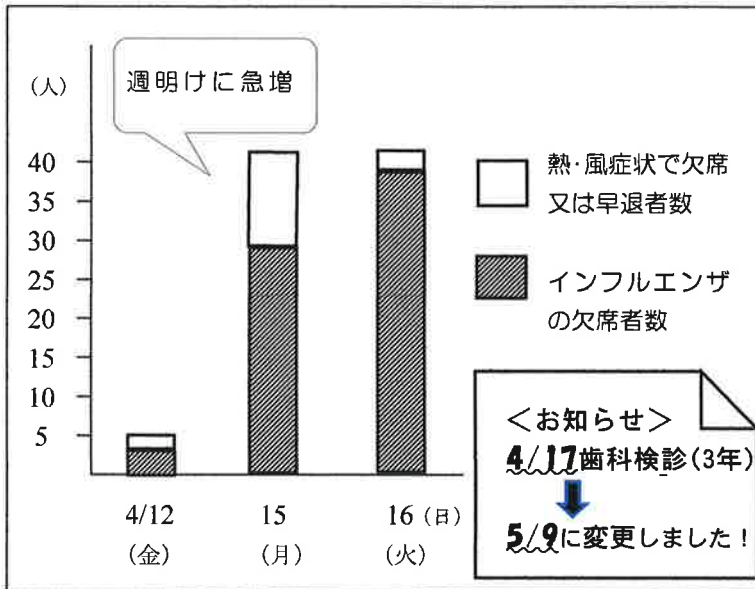


かぜ、インフルエンザに負けない体を作ろう！

平田中学校♥保健室

(H31.4.16)

＜平田中インフルエンザ情報＞



先週の金曜日から、インフルエンザによる欠席者があり、土・日曜日明けの月曜日から急に増えてきました。月曜日には9人早退しています。体調が悪い時は、無理をしないでゆっくり休んでください。

かぜやインフルエンザの予防といえば、手洗い、マスク、うがい、換気が最も大切です。しかし、それだけでは十分ではありません。しっかり予防していてもかかってしまうこともあります・・・。

そこで、いつもの「予防」に、「かぜをひきにくい体に変える！」ことをプラスしましょう！！

かぜをひきやすいかどうかは線毛の元気さで決まる！

私たちの体の中にウイルスや細菌が侵入したとき、体の中に侵入するのを防いでくれる大切な働きをするのが、線毛細胞です。線毛細胞は、鼻やのどだけでなく、肺に至る気管支の内側に、びっしりと生えています。

線毛細胞が元気なときは、体内に侵入したウイルスを粘液でくるみ、痰として体外へ出したり、胃に運んで死滅させたりすることで、体をウイルスから守ってくれます。

ところが、線毛の動きが鈍くなると、ウイルスが線毛の下にある細胞内へ侵入し、一気に増殖してしまうのです。

いったいどうすれば、線毛細胞を元気にすることができるのでしょうか・・・。

「水を飲む(！)」それだけでかぜをひかない体に変身！

線毛活動の弱まる原因は乾燥です。線毛は、乾燥すると元気よく動くのに必要な粘液が失われるため、十分に働けなくなってしまうのです。ところが、体内に水分が取り込まれると、線毛細胞の下から水分が粘液として出てくるので、再び活発に動けるのです。しかも、肺や鼻の奥など、体全体の線毛をうるおすことができるのは、水を口から飲んだときだけ。

冬は、夏に比べてのどのかわきを感じにくくなるため、水分をとらなくなりがちですが、線毛を元気にするには、1日あたり2.5リットルの水分補給が理想です。3度の食事で約1リットルの水分がとれるので、約1.5リットル分の水を飲む必要があります。

(※水以外に飲むなら、利尿作用の低い“ほうじ茶”や“麦茶”がオススメです)

また、線毛は、体温が下がると活動がにぶくなります。口呼吸は冷たい空気がそのまま体の中に入りますが、鼻呼吸だと温かく湿った空気が体の中に入るので、線毛の動きが活発になります。

予防・その1

手洗い、うがい、マスク、換気

予防・その2

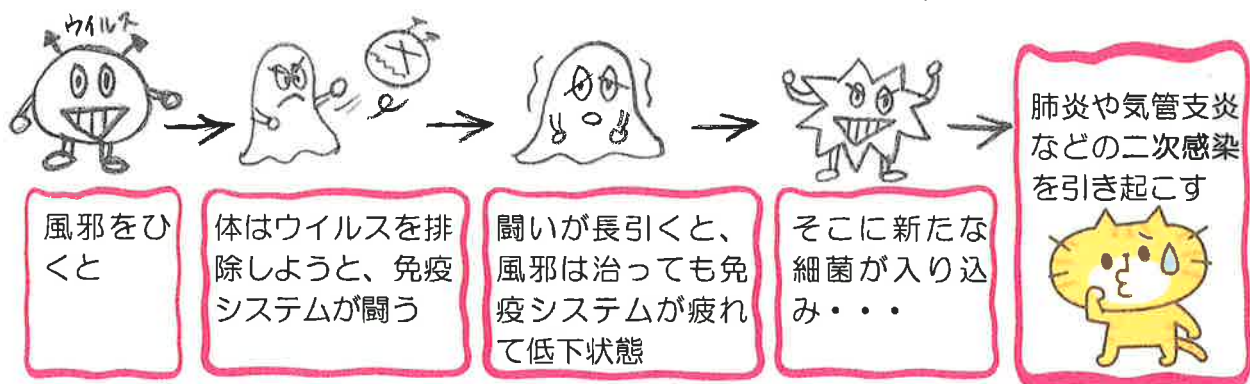
こまめに水(お茶)を飲む

～理想は、1日1.5リットル～

体調の悪い人の中には、風邪を軽く考えて無理して学校に来る人がいます。

「風邪は万病のもと」といわれるように、一度こじらせると治りにくく、二次感染を起こすことがあるので注意が必要です。

特に、インフルエンザ等の病原性が非常に強いウイルスに感染したときは要注意です。



インフルエンザの流行期、朝の健康状態を把握して、熱等の症状がある場合は無理をしないで、早めに病院を受診しましょう。

