



気温も下がり、だんだん冬の気配が感じられるようになってきましたね。かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎など、感染症の流行が心配される時期にさしかかっています。本校ではまだインフルエンザの感染者は出ていませんが、市内では少しずつ増えてきているようです。御家庭でも予防・対策をお願いいたします。



寒暖差アレルギーってなに？

アレルギーにはさまざまな種類がありますが、気温差によって生じるアレルギーが「寒暖差アレルギー」です。寒暖差アレルギーには自律神経が大きく関係していると言われています。

○寒暖差アレルギーの症状と原因○

約7℃以上の気温差によって引き起こされるアレルギー症状です。

寒暖差アレルギーは血管運動性鼻炎としても知られていて、発症すると風邪でもないのに、鼻水や鼻づまり、くしゃみに加えて、咳や頭痛、蕁麻疹、食欲減退などの症状が出ます。

原因となるのは、**気温差による自立神経の乱れ**であると考えられます。

そもそも自律神経とは？

自律神経とは、代謝や体温などを24時間コントロールする神経です。交感神経と副交感神経という働き方が異なる2つに分かれています。

- 交感神経**…身体を活発に動かすときに働く。
- 副交感神経**…身体を休める時に働く。

気温差によって自律神経が乱れることで、鼻の粘膜にある血管の収縮・拡張が対応できなくなり、寒暖差アレルギーの症状が出ると言われています。

○寒暖差アレルギーの予防と対策○

◆気温差を小さくする。

この時期は、外は寒いですが室内は暖房がついていてあったかいことが多くなります。気温差が小さくなるように、脱ぎやすく温度調節がしやすい服装を心がけましょう。

◆規則正しい生活をする。

生活習慣の乱れは、自律神経を乱してしまいます。自律神経を整えるためにも、十分な睡眠をとるなど、規則正しい生活を送るようにしましょう。



早ね早起き
朝ごはん！



**感染症が流行してくる時期です。
手洗いうがいをわすれずに！**



感染対策をしましょう



- ① 外出後の手洗い・うがいを励行しましょう。
- ② 室内を換気し、適度な湿度（50～60％）に保ちましょう。
- ③ 咳・くしゃみが出るときは、マスクを着用する、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆うなど「咳エチケット」を励行しましょう。
- ④ 栄養と睡眠をしっかりととりましょう。
- ⑤ 体調が悪い場合は、無理をして登校せずに、家で休養しましょう。

～出席停止になる感染症～

学校生活の中で、特に予防しなければならない感染症については「学校保健安全法」によって、出席停止になります。次のような診断を受けましたら、学校にお知らせください。

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、流行性耳下腺炎、水痘、百日咳、麻しん、風しん、咽頭結膜熱、結核、髄膜炎菌性髄膜炎、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、溶連菌感染症、手足口病、ヘルパンギーナ



風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることもあると思います。

風邪をひいた時は体温が上がり（発熱）、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。

戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。



鼻水はすすらず、やさしくかんで



鼻水が出そうになる

とついズズッとすすってしまいそうですが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでください。