

# ほはんだより

福江中学校  
保健室 No.8  
令和6年1月29日

## 知って防ごう！インフルエンザQ&A

### Q インフルエンザと普通の風邪はどう違うの？

A 一般的に、風邪は様々なウイルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻水、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまりみられません。発熱もインフルエンザほど高くはなく、重症化することはあまりありません。一方インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。あわせて、普通の風邪と同じような症状もみられます。

### Q インフルエンザはいつ流行するの？

A 例年12月～3月が、流行シーズンです。



### Q インフルエンザにかからないようにするためにはどうすればよいの？

A ①流行前のワクチン接種をする

インフルエンザに感染しづらくなる効果と、感染したときの重症かを防ぐ効果があります。

②外出後の手洗い等をする

手洗いは、ウイルスを除去するための有効な方法です。アルコール消毒も効果があります。

③適度な湿度の保持する

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。

④規則正しい生活を送る

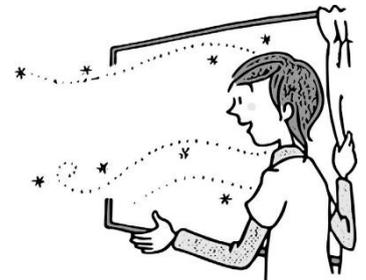
十分な休養とバランスのとれた食事をとり、ウイルスに負けない体の抵抗力をつけましょう。

⑤人混みへの外出を控える

やむを得ず外出する場合は、マスクの着用が推奨されています。

⑥室内の換気をする

対角線上の2カ所の窓やドアを開けると、効果的な換気ができます。



### Q 昨年ワクチンを接種しましたが、今年も受けた方がよいの？

A インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されると判断されたウイルスを用いて製造されています。このため、昨年インフルエンザワクチンの接種を受けた人でも、今年のインフルエンザワクチンの接種を検討したほうが良いと考えられます。

## 瞑想キャンペーン

1月15日(月)～1月19日(金)、保健運動委員による瞑想キャンペーン、『I Love 精心統一～GoGo すっきり～』を行いました。今回の瞑想の目的は、授業に集中するためです。各学級の保健運動委員が瞑想の内容を考え、学級全体に伝えました。リラックスできそうな音楽をかけてみたり、机に伏せて瞑想を試してみたり、みんなに語りかけてみたり…と、さまざまな工夫がありました。瞑想を行うことで、1日のよいスタートが切れたようです。



### <瞑想キャンペーンの様子>



### <瞑想キャンペーンを終えて 生徒感想>

瞑想をするといつもより頭がスッキリしました。精神統一することができ、朝から気分よくスタートすることができました。

私は瞑想の時間、何も考えず、気持ちを落ち着かせる時間にしました。いつもは、学校に着いてから下校するまでずっとバタバタしているので、このような落ち着ける時間はとても大切だと思いました。この時間を作ることで、集中力が伸び、遊んでいても疲れにくくなりました。

今まで瞑想をした経験がなかったので、よく分からないまま行っていましたが、何回かやるうちに、なんだか心が落ち着く感じがして、とてもよかったです。これからも時間があるときにやってみようと思います。

朝は眠たくて、ボーっとしてしまいがちですが、1分間目を閉じ、いろいろなことを考えるだけでスッキリした感じがしました。

静かな空間で、昨日のことを振り返ったり、今日の目標を考えたりすることは、大切だと分かりました。これをするので落ち着くことができたので、これからも自分でやってみようと思います。