

健康第一！

ほけんだより



福智高校 保健部 2025年10月

秋が深まる「寒露」の季節

紅葉は木々の冬支度ともいわれています。気温が低くなると太陽の光から栄養をつくる「光合成」の効率が落ちるので、その活動をやめて光合成のもとになる葉緑体を分解し、栄養として取り込みます。その際に赤や黄色に葉の色が変わったり、葉を枝から落としたりするのだそうです。朝晩が涼しくなってきて、そろそろみなさんも衣替えの時期ですね。寒暖差から体調をくずさないように、上着などで調節しながら過ごしましょう。

寒暖差アレルギー？



くしゃみ

鼻水

頭痛

皮膚のかゆみ

食欲がない



よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができるので、工夫してみてくださいね。

check 温度差対策を



脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っていくと便利です。

check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。



季節の変わり目は温活 お風呂でゆったり温まりましょう

★お風呂の温度は毛布にくるまったような「ぽかぽか、ほっとする」温度調節してみてください。お湯の温度が低めの場合は15～20分程度ゆっくり浸かるのがポイント。じっくりと時間をかけて体の芯まで温まることができ、血行が促進されます。

★就寝前1～2時間前に入浴することで体温がゆっくりと下がり、自然な眠気が誘われます。体が温まりすぎると寝つきが悪くなります。



速報

早くもインフルエンザ注意！



福岡県では、インフルエンザの感染者がふえており、去年と比べて2か月ほど早い流行期に入ったと発表しました。早い流行には複数の原因が関係していると考えられます。

原因

1. 人との接触機会の増加
2. 厳しい残暑と換気不足
3. 体力、免疫力の低下
4. 複数の感染症が同時に流行
5. 免疫ギャップ

特に今年は残暑が厳しく、エアコンを使用するため、室内の換気が不十分になります。また、暑さによる疲労や睡眠不足で体力が落ちて、感染しやすくなります。



感染症予防 5つの基本



1 三密（密集・密接・密閉）の回避、換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。

チェック

- ☐ 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔をあけている
- ☐ 室内にいるときは換気を意識している
- ☐ 感染症が流行しているときは人込みを避けている



2 マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入れば、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおひましょう。

チェック

- ☐ 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- ☐ 咳エチケットを意識している



3 清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意図した行動を心がけましょう。

チェック

- ☐ 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている
- ☐ アルコール消毒をしている
- ☐ 爪を短く整えている
- ☐ 鼻水はすすらず鼻をかんでいる



4 規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

チェック

- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ バランスの良い食事をしている
- ☐ 十分な睡眠をとっている
- ☐ お風呂は温湯につかっている



5 無理しない

体が弱っているとウイルスが体に入ったときに負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。

チェック

- ☐ 体調が悪いときは家でゆっくりしている
- ☐ 症状がうつらいときは病院に行く



文化祭の準備も始まります！

楽しく思い出に残る1日にするためにも、日頃から体調管理に気をつけましょう。

