

ほけんだより 11月

R7 年 11 月 7 日
宇和島南中等教育学校
保健室



朝晩の冷え込みが強くなり、昼との気温差が大きい季節になりました。寒暖差で体が疲れると、頭痛やだるさなどの体調不良を引き起こすことがあります。今月のほけんだよりでは、“寒暖差が引き起こす体調不良”についてお伝えします！

【寒暖差ってそんなに影響あるの？】

1 自律神経が疲れると免疫が低下する

朝と昼で気温が大きく変わると（気温差が7℃以上になると）、体は温度に合わせて調整します。そのとき働く「自律神経」が疲れると、体を守る力（免疫）が弱くなり、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。また、自律神経の負担が大きいと、頭痛・倦怠感・めまい・不眠なども起こりやすくなります。

2 のどや鼻が乾燥しやすい

寒暖差で空気が乾燥すると、鼻や喉の粘膜が乾燥し弱くなります。そうすると、ウイルスが侵入しやすい状態になります。粘膜はウイルスを防ぐバリアなので、乾燥すると感染しやすくなります。

3 血液の流れが悪くなる

寒いと血管が縮み、暑いと広がります。これが繰り返されると血の流れが悪くなり、体が冷えやすくなります。体が冷えると免疫機能がうまく働かなくなり、ウイルスに負けやすくなります。

4 風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなる

インフルエンザウイルスは寒くて乾燥した空気が大好き！寒暖差で空気が乾燥すると、ウイルスが長く生きてしまうので感染しやすくなります。



寒暖差による体調不良や感染症のリスクは、急激な気温の変化に体が追いつかないために起こります。適切な衣服や室温調整を行い、免疫力を高めるための生活習慣を身に付けることが大切です。風邪やインフルエンザ等の感染症予防策を講じ、体調を守るために日々のケアを意識しましょう。



夜に咳がひどくなるのはなぜ？

☆気管支の収縮

夜になると、私たちの体はリラックスして休むために「副交感神経」という神経が活発になります。この副交感神経が働くと、気管支（空気の通り道）が自然と細くなりやすくなります。そのため、夜はちょっとしたほこりや空気の乾燥など、わずかな刺激でも咳が出やすくなってしまいます。

☆寝る時の姿勢

寝転がると鼻水や痰がのどに流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

★頭を少し高くして寝よう

呼吸を楽にし、鼻水がのどに流れるのを防ぎます。タオルなどを使って丁度いい高さに調整しましょう。

★のどを潤す

のどが潤うと咳が緩和されます。

【インフルエンザ 出席停止期間】

出席停止期間：発症した後5日間を経過し、かつ解熱した後2日間を経過するまで。
※発症した日を「0日」とします。

例	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱		解熱 1日目 2日目					登校OK		
発症後3日目に解熱				解熱 1日目 2日目			登校OK		
発症後5日目に解熱						解熱 1日目 2日目			登校OK

【新型コロナウイルス感染症 出席停止期間】

出席停止期間：発症した後5日間を経過し、かつ、症状が軽快した後1日間を経過するまで。
※発症した日を「0日」とします

例	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過	
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に症状が軽快した場合				症状軽快 1日目			登校OK	
5日目に症状が軽快した場合						症状軽快 1日目		登校OK

※「軽快」とは「解熱剤を服用せず解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることをいいます。

※発症日から10日間はマスク着用が推奨されています

※「出席停止証明書」の用紙が必要な場合は担任・保健室までお知らせください。本校HPからもダウンロードできます。