



愛知県立大府高等学校
定時制
保健室

2月3日は「立春」です。暦の上ではこの日から春が始まります。最近、昼間は暖かい日も出てきましたが、まだまだ寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。寒さに負けない身体づくりをして、残りの3学期も過ごしていきましょう。



てあら 手洗い・うがい・換気にフラスワン!

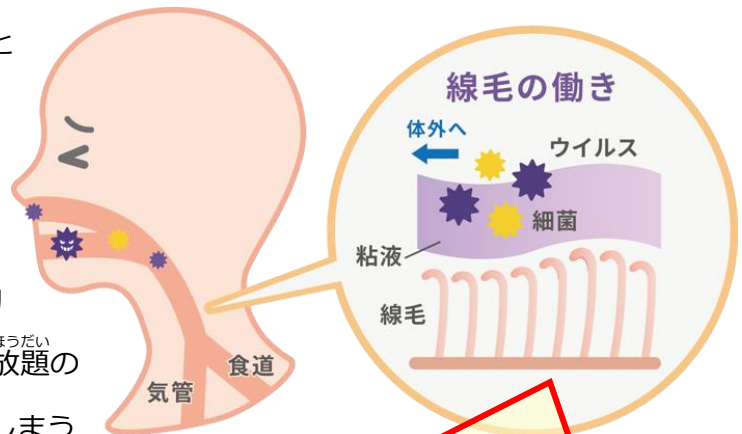
ふゆ たいせつ 冬も大切にしてほしい “水分補給”



暖かい日もありますが、まだまだ気を付けたいのが感染症。12月下旬には愛知県にもインフルエンザ警報が発令され、本校生徒の中でもインフルエンザで休む人が何人もいました。現在、12月下旬に比べれば数としては減っていますが、気温が低く乾燥する2月も引き続き感染症対策が必要です。コロナ禍の頃より言われている、手洗い・うがい・換気を心がけることはもちろんですが、水分補給をすることも是非意識してほしいなと思います。

すいぶんほきゅう 水分補給が感染症対策に良いと言われるワケ

人は口や鼻から呼吸することによって、空気と共にウイルスなどの異物も吸い込んでいます。ウイルスなどの異物が気管支内に侵入すると、粘液で覆われた線毛が侵入してきた異物をキャッチし、外へ外へと押し出すように動き、“痰”という形で身体の外へ出されます。しかし、冬の空気の乾燥や水分不足で線毛を覆っている粘液が乾燥してしまうと、線毛の動きが鈍くなり、体外にウイルスなどの異物を出すことができず、ウイルスが入りたい放題の状態となり、感染症の発症に繋がってしまうのです。



すいぶんほきゅう 水分補給で、常に粘液を潤し、線毛を動かせることで、感染症対策になる!



すいぶんほきゅう

こまめな水分補給を意識しよう

ウイルスは喉や鼻の粘膜に付着してから、最速で20分程度で体内に侵入してくとされています。そのため、15~20分に1回の“ちょこちょこ飲み”をするのが理想です。冬は喉が渇きづらく、気が付くと『起きてから水分を摂っていない!』なんてこともあると思いますが、意識をして水分を摂る癖をつけましょう。



緑茶には抗菌・抗ウイルス作用あり!

緑茶に含まれている“カテキン”には、抗菌・抗ウイルス作用があると言われています。ある研究では、緑茶を摂取することにより、インフルエンザに感染するリスクが下がる可能性があるとして示されています。1日のいくつかの水分補給のタイミングの中で、緑茶を飲む意識をもってもらえると、さらなる風邪予防に繋がります。ただし、緑茶にはカフェインも含まれており、その影響で睡眠を妨げてしまう恐れもあるため、緑茶を飲むのは夕方頃までにしておきましょう。



てあら
手洗い



うがい



かんき
換気



きそくただ
規則正しい生活習慣

感染症対策には『これをすれば必ず防げる!』という特攻策はありません。ずっと言われている、手洗い、うがい、換気、規則正しい生活習慣など、自分ができる対策を組み合わせることで感染症のリスクを減らしていくことが大切です。

さんこうぶんけん
(参考文献)

- ・水分補給と乾燥と粘膜免疫について | 免疫Navi - 大塚製薬
 - ・【研究レポート】緑茶成分によるインフルエンザ予防 ~新型インフルエンザの感染も抑制~ | ニュースルーム
- いとうえん きぎょうじょうほう
| 伊藤園 企業情報サイト

