

ほけんだより

平成 29 年
(2017 年)
1 月



ウィルスや細菌などが体に侵入し、繁殖したためにおこる病気を「感染症」といいます。感染症は周囲の人に伝染する危険がありますので、注意が必要です。

かんせんしょう びょうき
感染症にはこんな病気があります



かぜ

はなみず せき で いた しょうじょう はじ ねつ
鼻水や咳が出る、のどが痛いなどの症状で始まり、熱
も出ますが、ほとんどが自然に治ります。
しかし、こじらせると気管支炎や肺炎になってしまう
こともあり、注意が必要です。

インフルエンザ

はつねつ こ すつう てあしかんせつ いた しょうじょう
発熱は38℃を超え、頭痛、手足関節の痛みなどの症状
があります。悪寒や発熱に突然襲われるのが特徴です。

かんせんせい いちようえん 感染性胃腸炎

は け おう と ぶくつう げり しょうか きしょうじょう で
吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などの消化器症状が出ます。
かぜのような症状から始まり、熱が出ることもあります。



ようれんきんかんせんしょう 溶蓮菌感染症

のど は ねつ で ぶじゆうぶん ちりょう じんぞうびょう
喉が腫れ、熱が出ます。不十分な治療のままやめしまうと腎臓病など
の原因になることがあるため、きちんと治療することが大切です。

感染ルートを知ってしっかり予防

感染症の原因となるウイルスや細菌は、どこから、からだに入ってくるのでしょうか？

ルート その1 「のど・鼻」

空気中をただよっている細菌やウイルスが、吸い込んだ空気と一緒にからだに入り、のどや鼻の粘膜にくっつきます。



ルート その2 「手」

いろいろな場所にさわった手には、たくさんのウイルスや細菌がくっついてます。



ウイルスや細菌を撃退するには、うがいや手洗いをこまめにして、からだの中に入り込まないようにするのが一番。外から帰った後、食事の前には忘れずに！

うれしい気持ちは、元気のもと



いやなことが続くときは、何となくからだの調子まで悪くなるような気がしますね。

実際、強いストレスを感じ続けると、病気とたたかう力が弱まり、かぜなどの病気にかかりやすくなるのがわかっています。

反対に、嬉しいことがあるときは、からだも心も元気になります。

そういうときには、脳から「ハピネス(幸せ)ホルモン」と呼ばれる物質が出されていることがわかってきました。

「ハピネスホルモン」には、痛みをやわらげたり、からだの中で細菌が増えるのをおさえる働きがあるそうです。

からだと心は強く結びついています。元気な明るい気持ちは、元気なからだを作るといえるかもしれませんね。

