

保健だより 2月号

平成 25 年 1 月 30 日
鎌ヶ谷市立第三中学校
保健室

インフルエンザ 流行の兆し

3年生は、今週金曜日が公立前期選抜の出願日です。いよいよ受験シーズン本番を迎え、受験生の大敵となるのがインフルエンザ。市内の小中学校では、学級閉鎖も出ています。本校でも、先週は3名、今週は4名と【流行】と言えるほどではありませんが、インフルエンザの気配は感じます。

とにかく、うがい・手洗い・マスク・手洗い・マスク・手洗い！！



お茶うがいのすすめ



お茶うがいってしたことありますか？

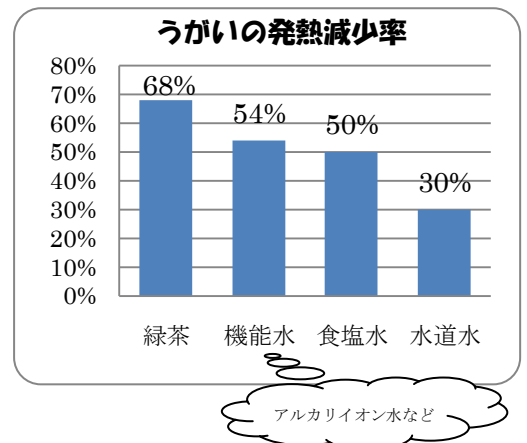
うがいの予防効果に？がつけられる報道も多数ありますが、昨年冬にこんな研究発表がありました。

「お茶うがいを続けた子どもの、約 7 割が 発熱疾患にかかりにくかった」(2012. 浜松医大 野田氏ら)

以前から、お茶にふくまれているカテキンという成分が、インフルエンザウィルスの増殖を抑える効果があるといわれていました。

今回の調査(保育園児ら2万人対象)で、うがいをしない子どもと比べて、うがいをした子どもの方が、発熱しにくいという結果が出たことで、うがいそのものの予防効果も確認できました。中でも、水や食塩水と比べて緑茶うがいの効果が1番高いということ。

さあ、みなさん。水筒を持って！ Let's tea gargling！！



作り方

- ①茶葉を急須に入れ、80℃以上のお湯を注ぎます。
 - ②しばらくまって、容器にうつして水を加えて(最大で抽出液の4倍)完成です。
- 水を加えない場合は、冷ましてから うがいをしましょう。

種類

緑茶・煎茶(は高いのでもったいないかも)・番茶・紅茶

麦茶は×
紅茶に砂糖も×ですよ。
ペットボトルのお茶は△

突然の高熱が出ないってホント？

本当です。「突然の高熱」と言えば…インフルエンザですね。

この間、お医者さんと交えての会議で「37.2℃でインフルエンザ」という話がありました。

今年の流行の主流は「香港A型」ですが、インフルエンザワクチンを接種している人はその効果で熱が低めに出るケースがあるそうです。

微熱+だるい…こんな症状が続いた場合も、お医者さんに行って検査を受けることをおすすめします。

