



今年も残りわずかとなりました。この1年間、元気に過ごすことができたでしょうか。

これから冬本番をむかえます。寒さや空気の乾燥が続くこれからの時期は、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行しやすくなります。本校でもインフルエンザの感染者や風邪症状で欠席している児童生徒も多くなってきました。また、群馬県内にはインフルエンザの警報が発令されています。慌ただししい師走を元気に過ごすことができるように、「こまめな手洗い・うがい」「こまめな換気」「規則正しい生活」などの感染対策を引き続きよろしくをお願いします。

12月の保健目標：かぜの予防をしよう！！

【日常生活でできる予防】



うがい・手洗い

休養

加湿

マスク

換気

せき

【咳について】

風邪症状の代表的なものの1つに「咳」があります。「咳」について簡単にまとめてみました。

【どうして咳がでるの?】

咳はほこりやウイルス、細菌などの異物が、体に入ってこないように働く防御機能です。気道内に侵入した異物は、気道にある咳受容体を刺激し、その信号が脳にある咳中枢に伝えられ、咳が出ます。異物の他にも気道に炎症が生じたり、気道に溜まった痰を出したりするためにも咳が出ます。咳中枢は、大脳皮質によってコントロールされているため、心因性ストレスによって発生することもあります。

【咳の仕方や音から咳の分類をすると・・・】

2つに分類されます。

- ①湿性咳・・・痰を伴い「ゴホゴホ」といった湿った咳で、痰や鼻汁といった気道からの分泌物が増加し、体外に出そうとする反応です。鼻や咳に炎症が起こっている状態です。
- ②乾性咳・・・「コンコン」といった乾いた咳で、肺や気管に炎症が起こっている状態です。

【長引く咳の主な原因と特徴】

咳の症状が現れている期間が3週間未満のもの（急性咳）は、風邪やインフルエンザなど感染症によるものが主です。しかし、長く続く咳の場合は、結核や咳喘息、気管支喘息、後鼻漏、逆流性食道炎などによることがあります。

★咳喘息・気管支喘息・・・夜間や明け方に咳が出る。たばこや香水の匂いをかいだ時など刺激によって起こる。風邪をひいた後に咳だけ残る。家族にアレルギー体質の人がいる。

★逆流性食道炎・・・横になると咳が出やすい。食後に咳が出る。胸焼けがする。口に苦いものが上がってくる。

★後鼻漏（鼻炎・副鼻腔炎）・・・鼻水がのどに落ちる感じがする。のどがゴロゴロして咳がからむ。副鼻腔炎や蓄膿がある。

他にも喫煙やPM2.5、黄砂などの吸入による場合や、ペット飼育などが原因となることがあります。

