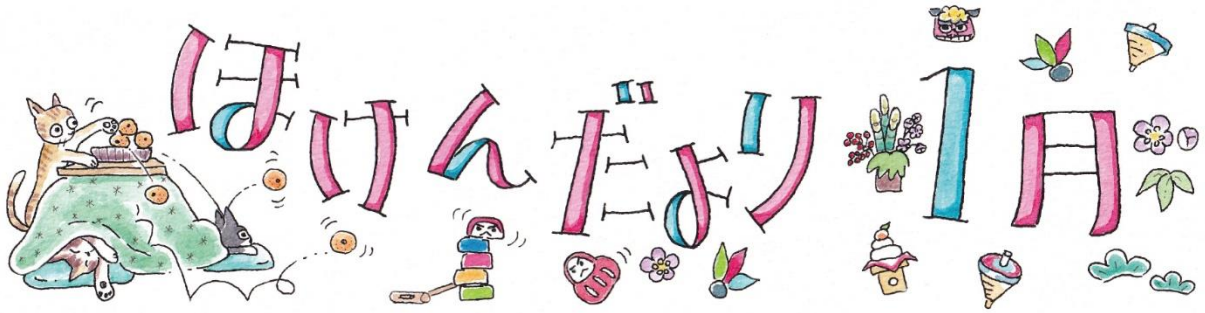


年が明けました。「新年の抱負は？」などと聞かれたことがある人もいるかもしれません。抱負とは単なる目標ではなく心の中に持っている計画のことです。なので、「〇〇になりたい。だから××をする」と具体的に何をするかを考えてみましょう。そうすると、自然とチャレンジしたい気持ちになってきますよ。新しい年に新しい一歩を！

季節性インフルエンザ警報が発令中です

１２月 26 日に季節性インフルエンザの警報が発令されました。季節性インフルエンザは、例年 １２ 月～３月が流行シーズン、これからです。主な感染経路は飛沫感染。手洗いが不十分な場合には接触感染します。手洗い・咳エチケット・換気を心がけましょう。

また、免疫機能は体温が高いと活性化し、体温が１℃上がると、免疫力は５～６倍にもなると言われています。その体温を調節するのに欠かせないのが「汗腺」。赤ちゃんの汗腺数は大人と同じですが、全ての汗腺が活動はしていません。成長とともに活動する「能動汗腺」が増加し、２～３歳頃までに発汗機能が完成します。能動汗腺を増やすためには…２～３歳頃までに適度に汗をかく生活を送る必要があります。寒い冬でも外で遊ぶことは大切ですね。

私たちが体を温めるには、運動や入浴がとても効果的です。体が温まると血行が良くなり、免疫細胞は血流に乗って全身に運ばれます。冷えを感じていなくても、手足がむくみやすい人は血行が滞っていると考えられるため、マッサージなどで血行促進するのもおすすめです。

「冷えは万病のもと！」運動によって自律神経のバランスも整い、筋肉が動いて血行が良くなります。体の中でも特に大きな筋肉を鍛える運動やトレーニングを取り入れたほうが効果を実感しやすいと言われています。健康維持のために、できることから始めませんか？

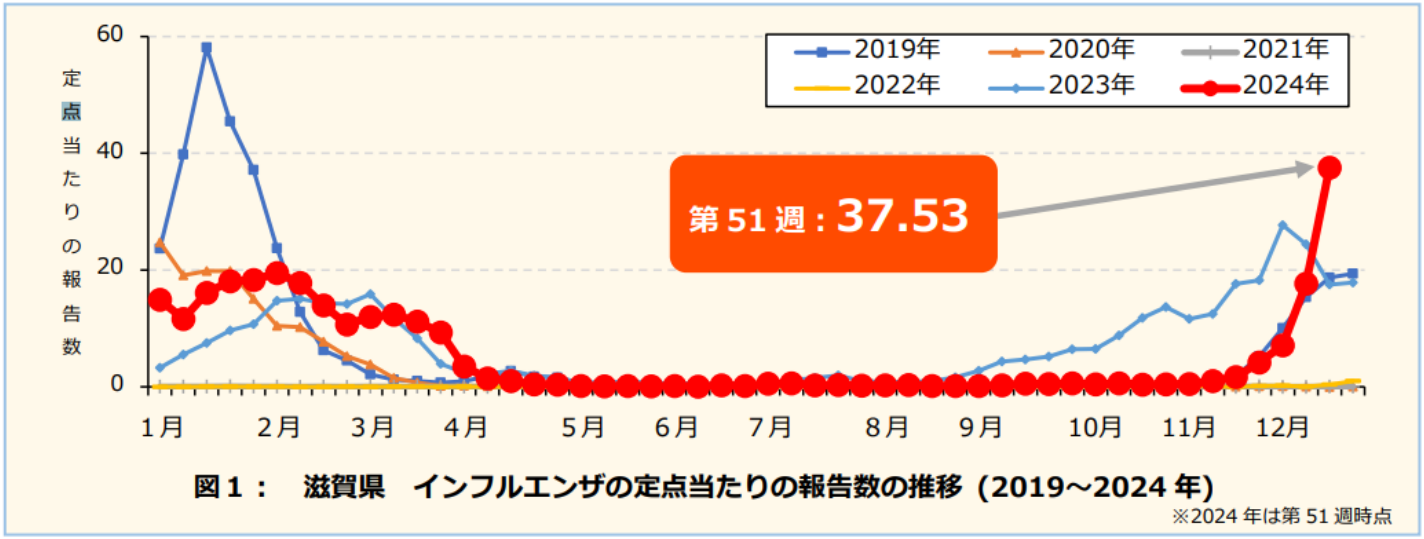
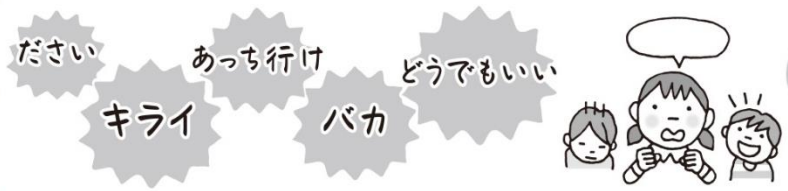


図１：　滋賀県　インフルエンザの定点当たりの報告数の推移（2019～2024 年）

※2024 年は第 51 週時点

滋賀県感染症発生動向調査週報より

友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？



左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなったことがあるのではないでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

★こんな記事を見つけました★（抜粋）

インフルエンザ

服用してはいけない“市販薬”は？ とくに子どもには注意…相性悪い成分で「インフルエンザ脳症になる可能性が上がる」【内科医監修】

12 月 20 日産経新聞

インフルエンザといえば、高熱や関節痛、筋肉痛などが代表的。でも今年は、『高熱も出ていないし関節痛もない。風邪かな？』と、受診する方がいます。

――症状が軽く、風邪だと思って市販薬で様子見する人も多いのでは。実はインフルエンザだったという場合、市販薬でもなにか効果は期待できるのでしょうか。

「実は、風邪の総合感冒薬や市販の解熱剤には、インフルエンザととても相性の悪い成分が含まれている物もあるのです。その成分が、ロキソプロフェン、イブプロフェン、アスピリンといったNSAIDs（エヌセイズ）系の解熱鎮痛薬です。みなさんにも身近なものだと思いますが、この成分が入った薬を使うと、インフルエンザ脳症になる可能性が上がると言われています」

――インフルエンザ脳症とは？

「特に、脳の機能が未熟なお子さんに起こりやすいのですが、意識がぼうっとしたり、けいれんを起こしたりします。後遺症もあり、特にけいれんなどは繰り返してしまうこともありますね。一方で、大人はインフルエンザ脳症にはなりにくいといわれていますが、お子さんと同じくインフルエンザにかかった際はNSAIDsの使用は慎重にすべきであるとされています」

――とくにお子さんには気を付けるべきですね。

「はい。インフルエンザ脳症になる可能性を少なくするため、病院ではインフルエンザが疑われる場合は、アセトアミノフェンを成分とした解熱鎮痛剤を処方します。みなさん、症状が軽いからといって『風邪だろう』と市販薬で様子見する場合も、実はインフルエンザである可能性もある。少しでも疑われる場合は、NSAIDsの成分が入っていない薬を選ぶなど注意が必要です」