

ほけんだより 冬

平成 27 年 12 月 清風中学校



「今年はどうな年だったかな？」
振り返るといろいろなシーンが浮かぶと思います。
あの時の嬉しさ、悔しさ、悲しさ、充実感...どれも
みなさんの栄養になって、また次の1年へと続いてい
きます。来年もいろいろなことがいっぱい詰まった1年
でありますように！



暖かい服装のポイント
「首」

朝を制するものは人生を制す!

クリスマスや初詣。楽しいイベントが続いて、寝る時間が遅くなることもありますね。でも、冬休みに体内時計が狂うと3学期のスタートは大変。3年生は受験も控えています。生活リズムは大切に。でも「遅寝・遅起きが習慣になっちゃった」という人。まずは「早起き」から始めてみましょう。

「朝を制する人の3つの習慣」

- 決まった時間に起きる
- 朝日を浴びる
- 朝ごはんを食べる

5分でいいので、朝の光を浴びてください。体内時計がリセットされて、活動的な1日を過ごせます。



保健室からのお知らせ

風邪予防にマスクをつけてくれている人を多く見かけるようになりました。自分自身で体調管理をしているのは大変嬉しいと思いますが、その反面で、保健室にマスクをもらいに来る人も多くなります。

マスクは個人の私物になります。

「保健室にマスクをもらいに行けばいいや!」ではなく、替えの分も含めて自分で持ってくるようにしてください。

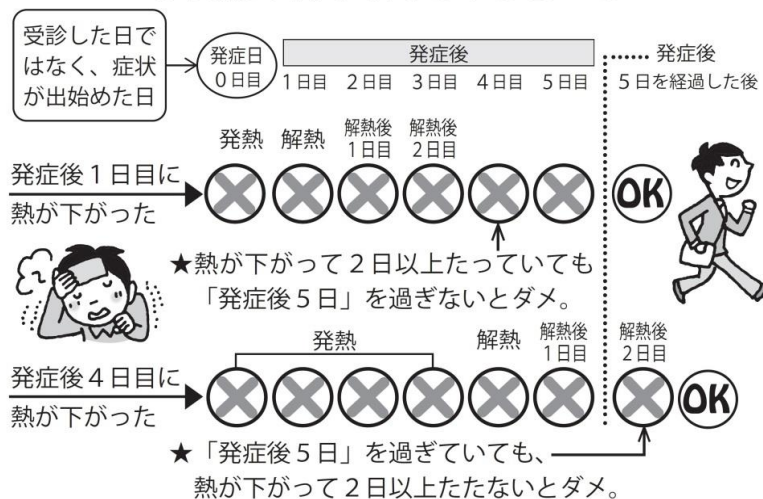
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

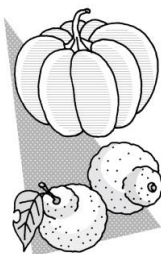
インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで

● 実際の例で考えてみると... ●



*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令(平成24年文部科学省令第11号)



冬休み中に生活リズムを立て直しておきましょう



冬を元気に過ごすために カゼ・インフルエンザ

No

自分のウィークポイントを知ること! 思い当たるものにチェック

よく顔をさわる

部屋の換気をしない

うがい・手洗いはサボる

部屋の気温も湿度も低い

野菜は残す

冷たいものが好き

朝ごはんを食べない

夜中までスマホ

ため息をよくつく

運動よりゲームが好き

シャワーですませる

● にチェックが多い人は ウイルスへの注意が足りません!

● にチェックが多い人は 免疫力が低くなっています!

アドバイス1

感染した人のくしゃみやせきで飛び散ったウイルスは、ヒトの口や鼻から進入するチャンスをうかがっています。外出から帰ったとき、食事の前など、こまめな手洗いでウイルスの侵入を防ぎましょう。カゼ予防にはうがいも効果があります。

うがい・手洗いを

アドバイス2

ウイルスは冬の“低温”と“乾燥”で活性化します。部屋の中を暖かくして、湿度50~60%を保ちましょう。締め切った部屋のウイルスは換気で追い出す!

適度な温度と湿度

アドバイス3

マスクはウイルスが鼻や口から入るのを防ぎます。また、マスクの内側は息で湿度が高くなり、ウイルスの活動は弱まって、粘膜にくっつきにくくなります。

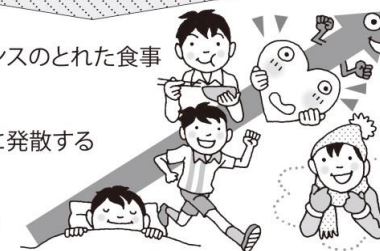
マスクをつける

アドバイス

マスクや手洗いで防いでも、ウイルスの侵入はゼロにはできません。ウイルスが入ってきても、細胞に感染させない、感染しても悪化させない力がからだにはあります。それが、免疫力。免疫力を高めて、カゼ・インフルエンザからからだを守ろう。

免疫力を高めるのは...

- ・きちんと3回、バランスのとれた食事
- ・7~8時間の睡眠
- ・ストレスをじょうずに発散する
- ・適度に運動をする
- ・からだを冷やさない



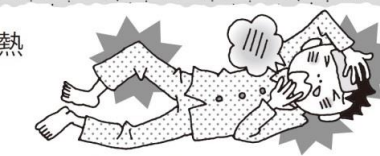
カゼかな? と思ったときは早目の対応

- たっぷり寝て、免疫力を上げる
- からだを温めて、免疫力を上げる (あったかいものを食べたり、お風呂に入る)
- 水分を補給して、痰や鼻水を出しやすくする



こんなときは、インフルエンザを疑う

- 38℃以上の発熱
- 急激に発症
- 局所の症状 (のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せきなど)
- 全身の症状(頭痛・関節痛・筋肉痛など)



発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を始めれば、発熱の期間を短くするなどの効果があります。早目に受診をしましょう。



養護教諭・健康担当者の執務必携誌「健」より