

ほけんだより12月

平成29年12月 清風学園

寒さが厳しい師走。懐炉や炬燵で暖を取っても、油断をすると風邪をひいて嘔や水漬が出ることに。野菜たっぷりの鍋物は栄養効果抜群。河豚・鮫鱈・牡蠣は冬のお鍋の食材です。
(冬にまつわる読みにくい漢字を並べてみました。どれくらい読めるかチャレンジしてみてください)

ガンバ!

疲れ「休め」のサイン

- ・食欲がない ・イライラする
- ・やる気が出ない ・ミスが増えた
- ・体がだるい ・頭痛や腹痛がある
- ・参考書の内容が頭に入ってこない など

当てはまったら、疲れ=「休め」のサインかも。

..... **休憩タイムにオススメ**

- ・少し仮眠をとる ・ストレッチ
- ・好きな音楽を聞く ・深呼吸
- ・ハーブティーでリラックス など

また、徹夜は損。脳は眠っている間に情報を整理します。せっかく勉強しても寝ないと定着しません。「急がば回れ」で賢く効率的に。

冬になると...

なんだか憂うつ／眠気が強い、眠り過ぎる／食べ過ぎる／炭水化物や甘いものが欲しくなる

こんな不調を「**ウィンターブルー**（冬季うつ）」と呼んでいます。原因は不明ですが、冬は日照時間が短くなることから、光を浴びる時間の長さが関係しているとも言われています。

「冬はなんだかしんどい、ユウウツ…」という人は、朝の通学時間や休み時間などに、意識して日の光を浴びると、気分が上がるかもしれませんよ。

ウィンターブルーにご注意

加湿器を使おう

のどにはウイルスを追い出す線毛があるよ。加湿器で湿度が50~60%に保たれていると、線毛が元気になるよ

マスクをしよう

マスクをしていると、自分の息の温かさと湿気で、のどが潤うよ

温かいものをとろう

こまめに水分をとると、のどが潤うよ。つめたいものより温かいものがGOOD

うがいもしよう

乾燥した部屋にはウイルスがたくさんいるよ。うがいをするとのどのウイルスを追い出せるよ

乾燥した空気からのどを守ろう!

カゼひきさんのエチケット

カゼをひいてしまったら、うつさないように、まわりの人への気配りが必要です。

- ◆せき、くしゃみやみが出そうになったら、ティッシュペーパーで鼻や口を押さえます。間に合わなかったら自分の腕で口を押さえます
- ◆必ずマスクをしましょう
- ◆鼻をかんたら、ティッシュペーパーはすぐにゴミ箱へ

顔を人に向けず、向きを向けてはダメ!

ふた付きのゴミ箱がいいね



インフルエンザの感染経路3つを知って予防しよう

飛沫感染

感染している人のくしゃみやせきで飛び出したウイルスを吸い込む

予防法 **マスクをする**

接触感染

ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる

予防法 **手をしっかり洗う**

空気感染

空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む

予防法 **換気をする**

冬休みを元気にすごすための約束

ごちそうが続くかも

- 1 食べすぎには注意
- 2 メリハリをつけて生活リズムは乱れないようにしよう
- 3 まちがえて飲まないように
- 4 早めに家に帰りましょう

親戚や家族が集まって、夜遅くまで起きている日があるかも

夕方5時を過ぎると、暗くなりはじめます。交通事故には気をつけて

ジュースとお酒、

インフルエンザ いつから登校していいの?

小・中・高校版

ケース	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
1	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症
2	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症
3	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後 **2日**が経過している + 発症後 **5日**が経過している

※発熱がみられた日を発症とします