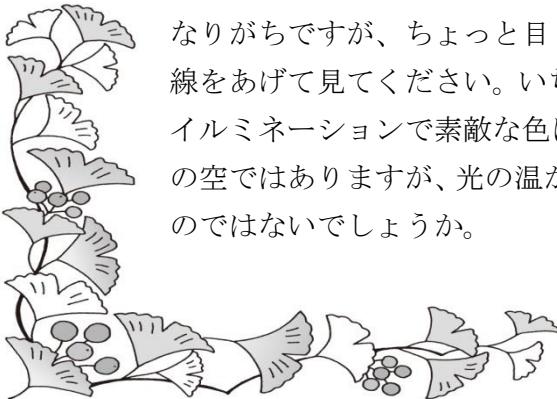


保健だより

大阪市立大淀中学校
平成 29 年 12 月 18 日 No.8



今年もあと少しとなりました。

寒さで、うつむき背中が丸くなりがちですが、ちょっと目

線をあげて見てください。いちょうの黄色い葉、夜の街は
イルミネーションで素敵な色に飾られています。冷たい冬
の空ではありますが、光の温かさで背筋を伸ばすのもいい
のではないか。



冬になると…

こんな人はいませんか？



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「ウインターブルー（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、意識して陽の光を浴びると、気分があがるかもしれませんね。

教室や室内で過ごすよりは、短時間でも陽の光を浴びるのはどうでしょう。
ぜひ、試してみてください。



ウインターブルーにご注意



今年一年を振り返ろう

あなたの健康チェック！

それぞれの項目を○△×で
チェックしてみよう。

○：よくできた

△：時々できた

×：できなかった

- ①毎朝、同じ時間に起きることができた ()
- ②3 食しっかり食べた ()
- ③食後の歯みがき（昼食後はうがいもOK）を欠かさなかった ()
- ④毎日、意識してからだを動かした ()
- ⑤ストレスを上手に発散することができた ()
- ⑥テレビやゲーム、スマートフォンなど決めたルールを守った ()
- ⑦手洗いは、指の間やつめ、手首までていねいに行った ()
- ⑧健康診断で指示されたところは、受診や治療を済ませた ()
- ⑨疲れがたまる前にしっかり休養をとっていた ()
- ⑩栄養バランスやカロリーに気をつけて食事をとっていた ()

さあ、あなたはどのマークが多いですか。

○が多い人は、その調子で冬休みも過ごしてください。

△が多い人は、どの項目ができなかったか再度確認してください。

×が多い人は、とにかく今日からできることをチャレンジしてください。

かぜ・インフルエンザに注意が必要です

今年も、かぜ・インフルエンザの季節となりました。東京では、流行期に入ったと報道がされていました。

北区内でも、少人数ですがインフルエンザ報告はあります。また、すでに大阪市内では、学級休業を実施している地域もあります。

年末年始は、人の移動がたくさんあります。このような時期の後は、かぜ・インフルエンザの流行が考えられます。今からでも遅くはないので対策をしっかり行ってください。



十分な休養（睡眠）、からだを冷やさない（保温）、乾燥させない（加湿、咳エチケット）は必ず守ってください。

また、自分自身の免疫力を高めることも大切です。食事は3食、栄養バランスを考えて食べてください。

インフルエンザ いつから登校していいの？ 小・中・
高校版

登校していいのは、この2つがそろつた時

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

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

ケース	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
ケース1	発症	○	○	○	○	○	解熱OK!
ケース2	発症	○	○	○	○	○	解熱OK!
ケース3	発症	○	○	○	○	○	解熱OK!

一お願い一
感染症にかかってしまった場合は、必ず電話連絡をお願いします。
また、「学校感染症り患届」を保護者の方に記入していただき、出席停止とされています。
ご理解・ご協力よろしくお願いします。

「あいうべ」体操って何？

保健室前の掲示板に「あいうべ」体操について紹介しています。
廊下を通る際に、「あー」「いー」「うー」「べー」と声を出して試してくれている人がいるのもうれしいです。

あいうべ体操は、口呼吸を鼻呼吸に改善していく口の体操のことです。

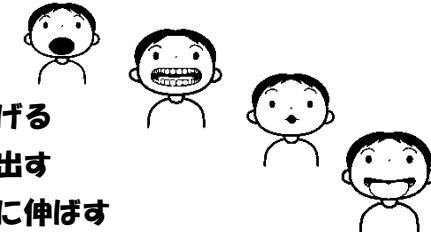
こういう人におすすめです！

- ・口がいつも開いている
- ・何となく疲れやすい、だるい、やる気が起きない
- ・手軽に、いつでもどこでも出来る健康法が知りたい
- ・アレルギー性疾患（花粉症、喘息、アトピー性皮膚炎など）で困っている

口呼吸の改善は、あらゆる病気の原因治療につながります。

では試してみましょう！

4つの動きを順にくり返します。声は出してもいいし、出さなくてもいいです



- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを毎日続ける

この体操は、疲れます。慣れるまでは、2～3回に分けたほうが続けやすいです。おふろのときに行うのがおすすめです。

また、「あいうべ体操」は、しゃべるときより口をしっかりと、大きく動かす必要がありますが、無理はダメです。

特に頸関節症の人やあごを開けると痛む場合は、回数を減らすか、「いー」「うー」のみをくり返してください。