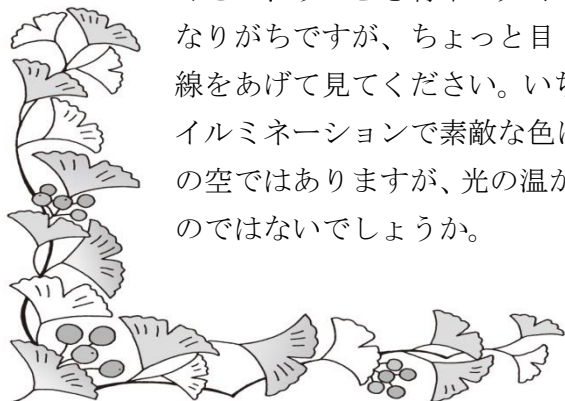


# 保健だより

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  
のではないのでしょうか。



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に関  
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。



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

今年一年を振り返ろう

あなたの健康チェック！

- 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には、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と行ってください。



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

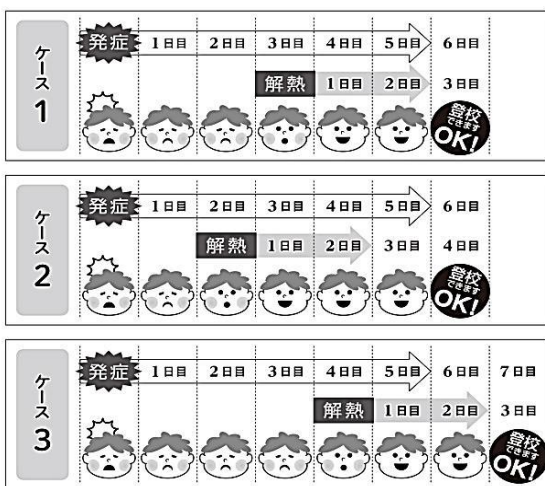
解熱後  
2日が経過している



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

※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



—お願い—

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、出席停止としていきます。  
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。お風呂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、大きく動かす必要がありますが、無理はだめです。

特に顎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。