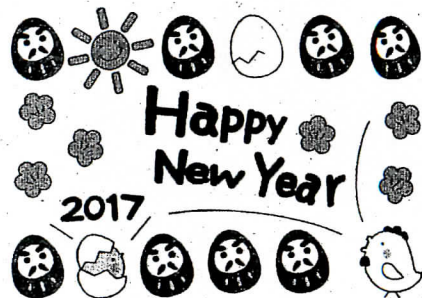


ほけんだより 1月

2017年 / 月 / 日 / 版中 学校 保健室



あけましておめでとうございます。

今年1年が健康で成長著しい年となりますように

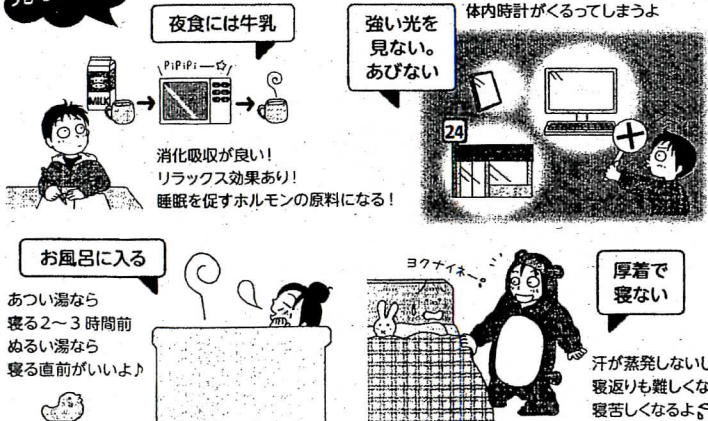
まだ正月や冬休みモードから抜け切れていない人は、早寝早起き、朝食をとる、体をしっかり動かして、早く学校生活モードにきりかえましょう。

冬休みモードから早くぬけようね。



夜の習慣見なおそう

ぐっすり眠って、負けないカラダ



ウイルス 南極と教室、カゼが流行りやすいのはどっち？



「もちろん寒い南極！」
 と言いたところですが、**正解は教室**です。
 なぜかと言うと、カゼのウイルスは人のからだのなかで増えていくので、**人が多い場所のほうが流行りやすい**です。南極と比べると、教室には人がたくさん。一人がカゼをひくと、どんどんうつってしまうこともあります。
 教室でカゼを流行らせないために大切なのは一人ひとりが気をつけること。**手洗い・うがい、こまめな換気、咳が出るときはマスクをする**など出来ることはたくさんありますよ。



世界のカゼ対策

暖かい食べ物とハチミツが大活躍！



インド

ハチミツとこしょうを混ぜたものを、ショウガにつけてかじる。



スイス

薄切りしたタマネギをゆでたものにハチミツを加えて飲む。



ロシア

温めた牛乳にハチミツを混ぜて飲む。

それぞれの道をめざして…自分の力を引き出すために

●試験・面接に備えて

「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝から実施されることが多いです。夜ふかし生活をそのまま放っておくと、当日起きられずに遅刻、なんてことも…?! 本番を想定して少しずつ就寝時刻を早め、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



●体調管理を最優先に！

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、すべての基本。加えていまの時期は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。マスクをつける、人混みを避けるなど、「うつされない」ための行動をしっかりと実行して、心身ともに健康な状態をキープできるようにしましょう。



みなさんがこれまでがんばって準備し、積み上げてきた実力で、それぞれがめざす進路、目標に向かって道を切り開いていけるはず。そのためにも、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。

「感染経路」から学ぶインフルエンザ対策

- 飛沫感染** 感染した人のせきやくしゃみと一緒に飛び散る、ウイルスが含まれた「飛沫」(唾液)を口や鼻から直接吸い込んでしまう
- 飛沫核感染** ウイルスが含まれた「飛沫」の水分が蒸発し、細かい粒子(飛沫核)になって空気中を漂っているものを口や鼻から吸い込んでしまう
- 接触感染** ウイルスがついたものに触れた手で口や鼻、目をさわることで、それらの粘膜から感染してしまう

「手洗い」「マスク」「人混みを避ける」など、インフルエンザの一般的な感染予防対策がなぜ有効なのかをわかってほしい。
 ウイルスは目には見えませんが、「どこから」どのように侵入するのかを知っておけば、効果的に防ぐことができますね。体の抵抗力アップや予防接種など、他の対策ともあわせて、みんながインフルエンザと闘っていきましょう！



インフルエンザと診断されたら



インフルエンザの出席停止期間は発症した後5日経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。