

# ほけんだより



R 元年 11 月 11 日 大阪市立梅香中学校 保健室

10 月の初旬頃に大阪市内でインフルエンザ A 型が流行し、本校の生徒も 6 名が診断され欠席していました。現在のところ感染者はいませんが、これから寒くなってくる季節でインフルエンザ流行の季節になります。各自で予防をするようにしてください。また、毎朝、自分自身の健康状態を確認して「いつもと違うな」と感じたら熱を測る、必要に応じて薬を飲む、無理せず休むなど自分でできることをしましょう。



## マスクは各自で用意してください。

予防の一つに「マスクをする」という対策があります。保健室に「マスクください」と尋ねてきますが、マスクは各自で用意するものです。保健室には、予防で渡すマスクはありません。家からマスクを持ってくる、してくるなどをしましょう。また、汚れたり、ヒモが外れたりする場合もありますので、予備をカバンに入れておくのもいいですね★☆☆

また、11 月の保健室前掲示板に『正しいマスクのつけ方』『ウイルスの飛ぶ距離』の掲示物を貼っています。うつらないことも大事ですが、周りの人にうつさないことも大切です。



### 受験生へ 予防接種が大切なのは、こんな理由



練習したことと、していないこと。練習したことのほうが、本番でうまく対応できますよね。

体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに 2 週間。抗体の免疫は 5 カ月続きます。受験生は 11 月の初めには受けておきたいですね。

### \* 注意 \*

インフルエンザの予防接種を打ったから「インフルエンザにかからない」ということではありません。症状が弱まったり、熱があがらなかったり、体への負担を減らすためのものです。ワクチンを打ってからも、規則正しい生活を送り、予防を心がけましょう。

# 自分に合った **心** と **体** の リラックス法 をみつけよう！！



## リラックスとは…

心や体の緊張をほぐして、ゆったりする、くつろぐことです。

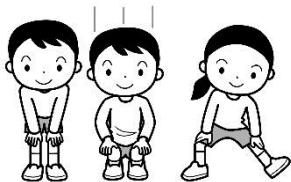
心身をリラックスさせるには、ふくこうかんしんけい副交感神経を活発化させることが効果的です。

人によって自分に合ったリラックス法は違いますので、みつけてみましょう。

※副交感神経とは…食事中や睡眠時など体を落ち着かせているときに活発に働いている神経のこと。



## ストレッチ



## 笑う

## 睡眠



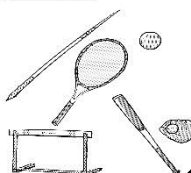
## 入浴



## 散歩

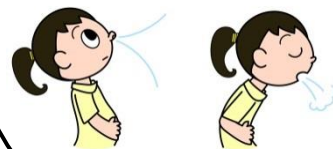


## しゅみ 趣味



## 深呼吸

(腹式呼吸)



## 泣く

他にもいろんなリラックス法があります。

1つ2つ、自分の合ったリラックス法を知っておくのも大切です。