

3年生のみなさん、受験勉強お疲れ様です。

なんだか体も心も疲れているな～と感じたら、思い切って休養の日をつくりましょう。

睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。体調が戻れば、勉強のペースも戻ります。

1964年、アメリカの高校生が「人が眠らないとどうなるのか？」という実験に挑戦し、

11日間眠らなかったという記録があります。眠らない日が続くにつれてイライラしたり、

落ち込んだりと感情のコントロールができなくなったり、考えたり記憶する力が低下したり、まぼろしを見たいしたそうです。

脳は、体の中で最もエネルギーを使うところ。脳を休ませる＝眠ることが大切です。寝不足でボーっとするのは、脳が十分休めていないサインなのですね。



「印弗魯英撤」 いったいなんと読むでしょうか？



正解は・・・「インフルエンザ」です。これは、伊藤玄朴というお医者さんが1853年に「医療正始」という本で紹介した病気の名前です。インフルエンザという名前はもともとイタリアで付けられました。「影響」という意味があります。

次から次に人にうつる原因不明の病気であり、「星の影響」だと考えられていたそうです。18世紀後半、イギリスで大流行したときに「インフルエンザ」という名前が定着しました。それから約150年たった1933年。インフルエンザウイルスが発見され、やっと本当の原因が分かったのです。

今では予防法も分かっているインフルエンザ。運を天にまかせず、予防を実行していきましょう。



インフルエンザ対策ポイント

- | | |
|--------|-------------------|
| 免
疫 | ！ 毎日三食食べる |
| | ！ 栄養バランスよく食べる |
| | ！ 睡眠時間を十分確保する |
| | ！ 適度に運動する |
| 予
防 | ！ ストレスをためないようにする |
| | ！ こまめな手洗いを心掛ける |
| | ！ 正しい手洗いの方法を行う |
| | ！ 人混みを避ける |
| 対
策 | ！ 部屋の温度と加湿に気をつける |
| | ！ 予防接種を受ける |
| | ！ 病院に行って検査する |
| | ！ 所定の日数は登校・外出しない |
| 対
策 | ！ マスクを正しくつける |
| | ！ 使ったティッシュはすぐに捨てる |
| | ！ こまめに水分補給を行う |
| | ！ |

抵抗力が弱まると、かかりやすくなります。普段から規則正しい生活を心がけましょう。

インフルエンザに備える力をつけましょう。「自分は大丈夫」なんて思わずに、予防のための行動を！

感染を拡大させてしまうかもしれないため、周りの人への配慮も忘れずに。

もし、かかってしまったら・・・



正しい手洗いの方法～30秒かけて洗いましょう～



インフルエンザ予防にプラス アルコール消毒

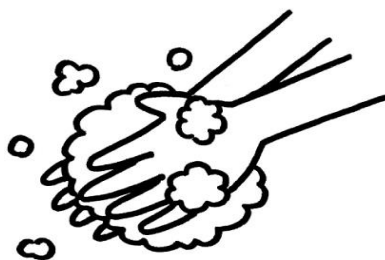
★ インフルエンザ予防といえば、
★ 予防接種・手洗い・マスク・湿度
★ 管理・十分な休養・バランス良く
★ 栄養をとる・人混みを避ける…こ
★ れは実践している人も多いはず。
★ ここにもう一つ、アルコール消毒
★ をプラスするともっとカンペキ。
★ ただし、アルコール消毒はインフ
★ ルエンザウイルスには有効ですが、
★ 効かない菌もあります。やっぱり基
★ 本になるのは石けんでの手洗い。
★ 「手洗い+アルコール消毒」をセ
★ ットで行い、ウイルスを寄せ付け
★ ないようにしましょう。



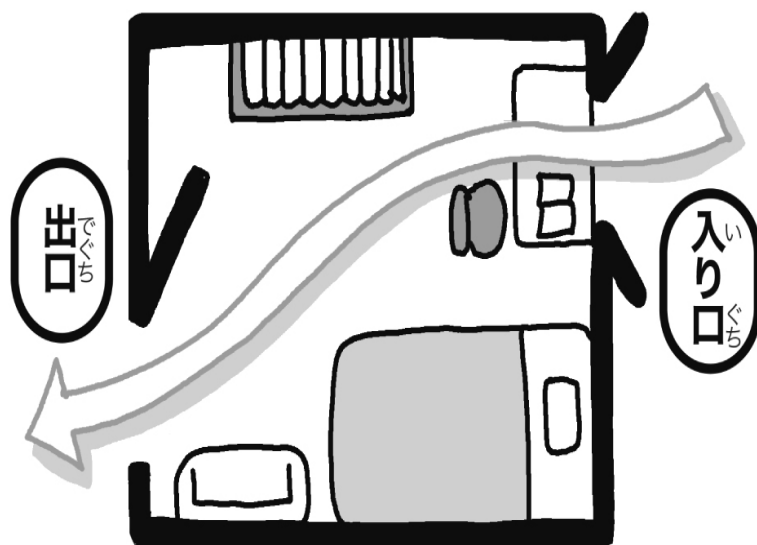
☆ 洗うときは、石けん(ハンドソープ)を使い、よく泡立てましょう。

☆ 洗い終わった後は、きれいなタオルやハンカチで水分をしっかりと

拭き取りましょう。服で拭いたり、自然乾燥はいけません！



「1時間に1回、室内の換気をしましょう。
空気の通り道をつくるのがポイントです！」



風邪やインフルエンザのウイルスは乾燥した空気が大好きです。部屋が乾燥していると、鼻やのどのウイルスを追い出す力も弱くなります。湿度は50～60%を保つようにしましょう。

また、空気が乾燥していると、咳やくしゃみと一緒に
に出たウイルスは、より遠くまで飛んでしまいます。
閉めきった部屋では、たくさんのウイルスが空気中に
ただよい続けます。1時間に1回は10分程度
の換気を行いつつ、空気に湿度を持たせ風邪やイン
フルエンザの感染を予防しましょう。換気をするこ
とで、頭もスッキリしますよ。