



平成31年1月8日(火)

大阪市立新巽中学校

保健室

まけんごより

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、考えたい記憶する力が低下したり、まぼろしを見たりしたそうです。

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。寝不足でボーッとするのは、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	毎日三食食べる
疫	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 ストレスをためないようにする
予	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
防	部屋の温度と加湿に気をつける 予防接種を受ける
対 策	病院に行って検査する 所定の日数は登校・外出しない 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掛けましょう。

インフルエンザに備える力をつけてましょう。「自分は大丈夫」なんて思わず、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ないでください。

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～



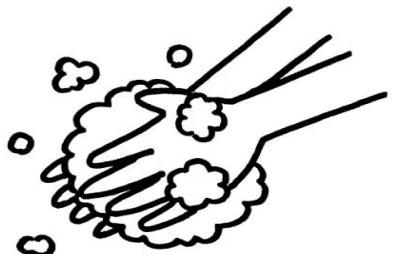
インフルエンザ予防にプラス アルコール消毒

- ★ 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、
- ★ 効かない菌もいます。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。

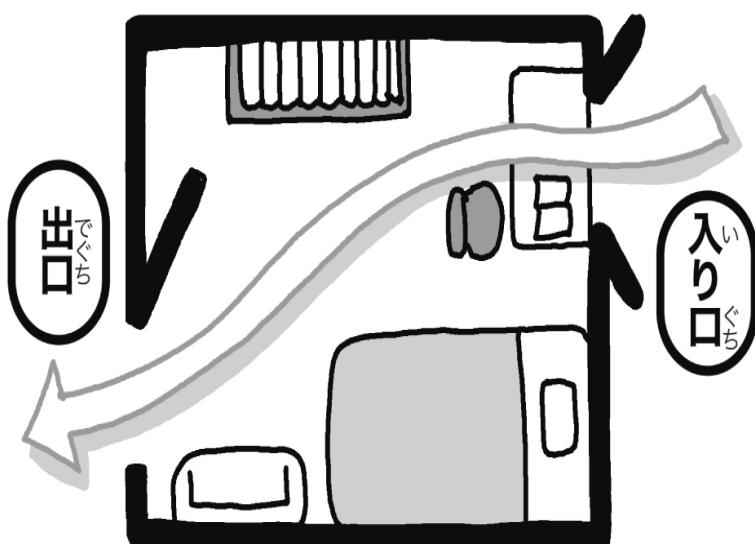
★ 洗い終わった後は、きれいなタオルやハンカチで水分をしっかり



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。換気することで、頭もスッキリしますよ。