

ほけんだより 1月

平成 29年1月10日
清川村立緑中学校
保健室 No.18

新しい1年が始まりました。この1年がみなさんにとって素敵な年になる事を願っています。今年もどうぞよろしくお祈りします。お休みモードから学校モードに早めに切り替えて、インフルエンザ等の感染症に負けない身体づくりを心掛けましょう！



12月に引き続き感染症に注意！！

インフルエンザが流行していても、かかる人とかからない人がいます。その原因の一つが、その人の持っている「免疫力」です。人にはもともと病原体と戦う免疫力が備わっていますが、免疫力が低下すると、病原体の感染力に負けてしまい、感染症に罹ってしまいます。

予防は色々ありますが、一番大切なのは自分の免疫力をアップさせることです！

「よく寝て」
「よく食べ」
「適度な運動」の3つの基本的な生活が免疫力を上げてくれます。

夜の習慣 見なおそう

ぐっすり眠って、負けないカラダ

夜食には牛乳

強い光を見ない。あびない

体内時計がくるってしまうよ

消化吸収が良い！
リラックス効果あり！
睡眠を促すホルモンの原料になる！

お風呂に入る

あつい湯なら寝る2~3時間前
ぬるい湯なら寝る直前がいいよ！

厚着で寝ない

汗が蒸発しないし、寝返りも難しくなり寝苦しくなるよ。

あなたの免疫力をチェックしてみよう！

自分の生活を思い出し、当てはまるものにチェックしてみよう！！

1	朝食を食べないことが多い	11	体温が低い
2	間食が多い	12	太りすぎ、痩せすぎ
3	野菜をあまり食べない	13	ストレスを感じている
4	食べ物の好き嫌いが多い	14	やる気が出ない
5	食欲がない	15	スマホに依存している
6	食べるスピードが早い	16	楽しいと感じない
7	よく薬を飲む	17	最近、笑っていない
8	抗菌グッズをよく利用	18	人間関係に悩んでいる
9	睡眠不足が続いている	19	下痢、便秘をしやすい
10	運動不足を感じる	20	風邪を引きやすい

感染症の予防方法を確認しよう！

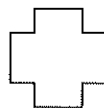
かぜ、インフルエンザの予防のために大切なのは、ウイルスを『入れない』『増やさない』『まき散らさない』の3つです。

●『入れない』ためには……

- 手洗い**：石けんの泡と一緒にウイルスを洗い流しましょう。
- うがい**：ウイルスと戦う力をもつ「だ液」が出やすくなります。

●『まき散らさない』ためには……

- せきエチケット**：せきが出るときは、マスクをする等周りの人への心づかいも予防につながります。



よく寝て
適度に身体動かす
笑ってストレス解消

バランスのとれた食事
薬に頼りすぎない

●『増やさない』ためには……免疫力アップ

- 体に優しい生活**：しっかり寝て、食べて、適度な運動が大事です。

1月17日は「防災とボランティアの日」

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災を契機に制定されました。自然災害は忘れた頃にやってくる！備えが大事です。いま一度、防災について考えてみましょう。おうちの方と話しておくとお安心ですね。

Step 1

必要な物品準備

電気・ガス・水道が止まる事を予測して水やすぐ食べられる食料、生活に必要な物を最低でも3日分は準備しましょう。リュックにまとめ、すぐ持ち出せるようにしておくことが重要です。

Step 2

家族との打ち合わせ

家族が離れている時に災害が起こる事もあります。集合場所、連絡方法を確認しておきましょう。「災害用伝言ダイヤル」等の手段を覚えておきましょう。

Step 3

避難訓練と心構え

地域の避難場所・避難経路は必ず確認しておく必要があります。避難訓練や消火訓練、炊き出し体験等が実施されるときは、是非参加してみてください。

保護者の方へ

……気になることがありましたら、養護教諭にご相談下さい



近年、RSウイルス感染症・マイコプラズマ肺炎・百日咳などのかぜによく似た病気が流行っています。咳が長く続くなどの症状があれば早めに受診しましょう。

インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

〈例〉
 発症後 0日目 発熱 1日目 解熱 2日目 解熱後 1日目 解熱後 2日目 登校可能 5日目

※発症後1～3日目に解熱した場合は、発症後6日目から登校できます。
 発症後4日目以降に解熱した場合は、解熱後2日経ってから登校できます。

保健室で最近気になっていること・・・お肌トラブル

冬のお肌ケアといえば、乾燥対策になります。保健室にも、ぱっくりと割れて手が荒れた生徒がよく来室します。アトピー体質の生徒も多く、皮膚の弱い生徒が多くなっている気がします。日頃のケアを心掛けて、少しでも症状がかわされるように対応していきたいと思っています。

冬のお肌トラブル：対策ポイント

- 手洗いの後、きれいなタオルやハンカチでしっかり拭いて、手に水分を残さない。(ジャージで拭いたり、手を振っての自然乾燥などのもつてのほか！！)
- クリームで水分を逃がさない！(刺激のない、自分の手にあった物を。皮膚科にかかっている人は、塗り方も聞いておくように！！)
- 手袋やタイツ、スパッツなどを身につけて、素肌を冷気にさらさない。(ナイロンなどの化学繊維に弱い肌の人には、自分の肌と相談。)
- こまめにもんだり軽くこすったりして、皮膚の血行を促進させましょう！！

保健室から

●3年生は高校受験、1.2年生は宿泊体験が控えています。一人ひとりが体調管理をして、最高のパフォーマンスで素敵な思い出を作りましょう！！右のチェック表を参考にしてみてください。

●保健室の前に、「口内炎は体調不良を知らせるサイン」を掲示しています。参考にしてください！！

毎朝 自分でチェックしよう！

今日も元気？

すいみんは 足りてる？	解熱はない？
痛いところは ない？	食欲はある？