

ほけんだより12月

最近、どう？



健康相談室



なんだか
カゼっぽいかも…

あたたかくして、ゆっくり休むのが一番。水分補給もしっかりしましょう。食欲があるなら、特別に胃に優しいものを食べなくても大丈夫。バランスよく食べて栄養をとしましょう。体力が奪われてつらい、という状態であればお風呂もOKですよ。



朝、
起きるのが
つらい。



寒い朝は、布団から出るのがつらいですね。暖房のタイマーを起床より少し前の時間に設定しておくとし薬に起きられるかも。また、寝る前にカーテンを開けておけば、自然と朝に日の光が部屋に入ってきて、体を目覚めさせる



ホルモンが出やすくなりますよ。



寒いのが苦手。
いい寒さ対策、
ないかな？

重ね着で層をたくさん作ると、あたたかい空気を外に逃しません。ただし、寒さで体が固まって血の巡りが悪くなっていると、熱が体中に回りません。運動やストレッチで体をほぐすのも大事。



雪の結晶というとどんな形を想像しますか？ 6つの花びらがついた花のような形でしょうか。温度や湿度によって形を変えるそうで、鉛筆のような形や線状、多面体などになることも。同じように形を無限に変えるものが身近にあります。カゼの原因になるウイルスです。形はいろいろでも、基本的な予防法は手洗いと規則正しい生活。やっと治ったのに違う種類のウイルスでまたダウン、なんてことにならないようにしてくださいね。

2017・12・1 向陽中学校 保健室

冬休みの前に…

今年1年を振り返ろう

あなたの健康通信簿

それぞれの項目を

10点満点で自己採点してみよう！

合計 ___/100点

- | | | |
|----|---|---------|
| 1 | 毎朝同じ時間に起きることができた | ___/10点 |
| 2 | 3食しっかり食べた | ___/10点 |
| 3 | 食後の歯みがきを欠かさなかった | ___/10点 |
| 4 | 毎日、意識して体を動かした | ___/10点 |
| 5 | ストレスを上手に発散することができた | ___/10点 |
| 6 | テレビやゲームの時間はルールを決め、守った | ___/10点 |
| 7 | 手洗いは、指の間やつめ、手首までていねいに行った | ___/10点 |
| 8 | 健康診断で指摘されたところは、受診や治療を済ませた
(指摘を受けなかった人は10点) | ___/10点 |
| 9 | 疲れがたまる前にしっかり休養をとっていた | ___/10点 |
| 10 | 栄養バランスやカロリーに気をつけて食事をとっていた | ___/10点 |

80点以上の人



素晴らしい！
継続は力なり。
その調子で冬休

みも元気に過ごそう。

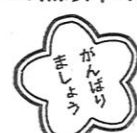
79～50点の人



どこの点数が低
かったかな？
自分のウイーク

ポイントを分析してみよう。

49点以下の人



とにかく今日で
きることからチ
ャレンジしよう。

冬休みの間がチャンス！

他にもみなさんの体のこと、心のことなどで相談があれば保健室へ

❄️ 冬に多い感染症。万全な知識で完全攻略 ❄️

インフルエンザ

一番多い飛沫感染

感染者のせきやくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染することがほとんどです。

ウイルスのついたものをさわった手で、口や鼻をさわる「接触感染」や部屋の換気をしないために空気中に浮かんだウイルスで「空気感染」することもあります。



38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきがでることも。



抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1～2日間短縮されます。早めに病院へ。
あとは、安静・睡眠・水分補給。



- ・食事の前や外出から帰ったら必ず石けんで手洗い。
- ・空気が乾燥すると、のどが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器で湿度を50～60%に。
- ・人ごみへの外出はなるべくやめましょう。

アルコール消毒も効果あり

- ・せきやくしゃみが出るときはマスクをすること。
- ・とっさのせきやくしゃみは、手でガード。あとで手を洗いましょう。



感染

症状

かかってしまったら

予防

気をつけること

(ほとんど経口感染)

- ・感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが、口から入って感染します。
- ・人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりします。
- ・感染した人が調理したものをからうつります。
- ・ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べてうつります。

ノロウイルスの感染力は、強力！



おう吐、下痢、腹痛。熱はあまり出ません。



抗ウイルス薬はありません。

- ・脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。
- ・1～2日で自然に治ります。

下痢止めの薬は、回復を遅らせることがあるので、勝手に飲むのはやめましょう



- ・食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。
- ・食品は、しっかり中まで火を通して食べましょう。
- ・感染した人のおう吐物や便、それらがついたものには触れないこと。



- ・便や吐しゃ物は、乾く前に素早く処理！そして換気。
- ・床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒。
- ・汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒。スチームアイロンも効果があります。

処理をする時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋をしましょう

