



平成27年1月21日
練馬区立開進第四中学校

冬休みが明け3週間が経ちました。東京都では「インフルエンザ警報」がでています。寒さも続いています。現在開四中ではインフルエンザの生徒はいませんが、予防を忘れず過ごしましょう。

インフルエンザ警報発令中

インフルエンザが疑われる症状

1. 38℃を超える発熱



2. 頭痛、胸痛、咽頭痛、腰痛など



3. 激しい咳（肺炎や喘息の場合もあり） 4. 全身ぐったり、だるい



上記の症状の場合、インフルエンザが疑われます。早めに受診するようにしてください。

インフルエンザ予防法



1. 手洗い、洗顔を徹底する
2. 咳エチケットを心がける。
3. マスクを着用する。
4. 温度、湿度には十分気を配る。
5. 人混みを避ける。
6. 栄養と休養を十分とる。

インフルエンザ・かぜの時のお風呂は？



お風呂に入ってはいけないという科学的根拠はありません。衛生的にも、さっぱりしてよく眠れるし、蒸気による加湿はのどもいいし、体を温めて血行をよくすることで新陳代謝も良くなります。ただし、高熱でフラフラしている時は汗をかいて水分を失ってしまうので避けた方がいいと言われています。

☆ 受験勉強をがんばっているみなさんへ ☆

あなたはどっち?

睡眠時間を削って勉強する派

- *翌日、眠くて集中力、思考力がない
- *たくさん覚えたはずなのになぜか忘れがち
- *ストレスが蓄積して、やる気が失せてきた
- *免疫力が下がってかぜなどをひきやすい。結局寝込んでしまう

VS

適度に寝る派

- *集中力も思考力も持続してサクサクはかどる
- *眠っている間に記憶が定着。長期に覚えていられる
- *1日ごとにストレスを解消するのでやる気が続く
- *免疫力が高いのでかぜなどひかず、コンスタントに勉強できる

寝つきをよくして上手に睡眠をとろう!

- 寝る一時間前にお風呂に入る
- 軽いストレッチをしましょう
- 上がった体温が徐々に下がると眠くなりやすいです
- リラックスできる音楽もいいです

寝つきが悪くなるのでやめよう!

- 寝なくてはいけないとプレッシャーをかけないで...
- テレビ、パソコン、スマホは寝る1時間前まで
- 目を刺激すると眠りを妨げる成分が分泌されます。真っ暗な部屋では絶対ダメ
- 横になって目をつむっているだけでも体力はある程度回復します
- 寝る前に食べ過ぎない

第2回歯みがきコンクール終了

1月14日～20日まで歯みがきコンクールを行いました。1回目よりも盛り上がりには欠け少し残念な結果になってしまいました。

なぜこの時期に歯みがきコンクールをやったのでしょうか。実は、口の中の細菌が作り出す酵素の中には、インフルエンザウイルスと結びついて、ウイルスを増殖しやすくする働きをするものがあります。

口の中に汚れがたまっていると

- 口の中の細菌が増える
- 細菌がたくさん酵素を作り出す。
- ウイルスが侵入し、どんどん増殖。



歯みがきは、むし歯や歯周病だけでなく、インフルエンザにも効果があります。コンクールは終わりましたが、給食後の歯みがきを続けてください。

冬休みに「ベイマックス」という映画を見ました。主人公のヒロと“心と体を守るケアロボット”の話です。このロボットの名前が『ベイマックス』。1万通りの医療データが入っており、スキャンするとその人物の健康状態を瞬時に把握できるのです。保健室に一台欲しいと思いました。・・・ベイマックスの体型や動きもかわいく、涙あり笑いありで、心が癒やされ、終わった後は温かい気持ちになりました。

