

ほけんだよい

平成26年11月4日

光一中・保健室

冷たい風が身にしみる季節になりましたが、昼休みや体育の時間は寒さを忘れ、元気いっぱい活動できているようです。が、体調不良者も徐々に増えつつありますので、注意しましょう。

これから季節（寒さと空気が乾燥する季節）は、インフルエンザが流行します。自分でできる感染症対策の基本は、①手洗い ②うがい ③咳エチケット（マスク）で予防をして蔓延を防ぐことです。学校は集団生活、一人一人のマナーや思いやりが感染を防ぎます。自覚を持って手洗い・うがいをしましょう！！

*インフルエンザにかかった場合は、「出席停止」となります。（欠席扱いにはなりません。）医師より登校許可の診断が出された後は、「登校届」（保護者記入）の提出をお願いします。



<秋の歯科検診>



4月の健康診断の結果、むし歯や歯肉炎があり、まだ受診していない人を対象に実施します。

11月6日（木）8：50～
該当者には、プリントを渡します。受診が済んでいる人は、保健室に連絡してください。
また、治療の必要な人には、黄色い紙の「歯科」健康診断結果のお知らせを配布しますので、早めに受診してください。

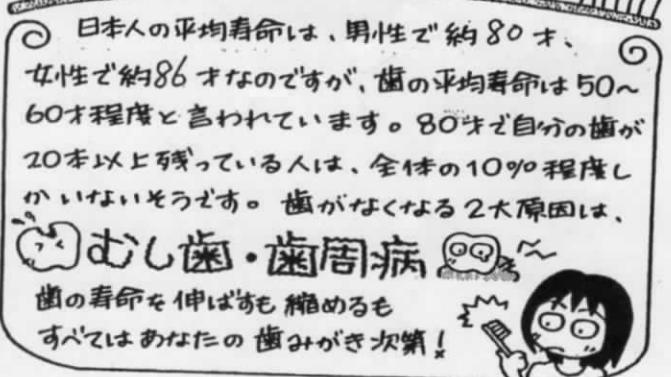
朝夕の食後の歯磨きは、しっかり出来ていますか？ 昼食後の歯磨きもやってほしいですが、せめてうがいは、しましょう！

歯は、身体へエネルギー源を補給するため、大切な役割を担っています。

また、話をする時の発音や思いつきり力を入れる時、丈夫で元気な歯は欠かせません。それに素敵な笑顔にも・・・。

歯に感謝して、食後の丁寧な歯磨きを行いましょう！！ むし歯から引き起こる怖い病気もあります。大切な身体を守るキーワードは、「歯磨き」と「定期検診」です！！

目標達成！8020



♪ 感動の歌声を ありがとう ♪



力でひきはじめの注意



「カゼは万病のもと」だから…

ふだんから カゼにご用心！



夜更かししたり、ストレスをためこんだり、偏った食事をしたりしていませんか？ そんな生活をしていると、本来、私たちの体に備わっている抵抗力が落ちて、細菌やウイルスに負けてしまいます。その結果、鼻水が出たり、くしゃみが出たり、発熱したり…。そう、カゼをひいてしまうのです。

カゼをひいているときは、体の免疫機能（ウイルスなどと闘う力）が弱っていますから、ほかの病気にもかかりやすくなります。「カゼは万病のもと」という表現は、このことを意味しているのです。

カゼ対策には、ふだんの生活を見直すことが大切！

栄養・休養（睡眠）・運動のバランスに気をつけて、体にやさしい生活をしましょう。



うつらない!
うつさない!

インフルエンザ 対策

インフルエンザと普通のカゼとは、原因となるウイルスの種類が異なる、違う病気です。

インフルエンザは、普通カゼの症状（くしゃみやせき、鼻水、熱など）に加えて、頭痛・関節痛・筋肉痛・38度以上の高熱などの強い症状が全身にできます。肺炎などを併発し重症化することもあるので注意が必要です。

また、インフルエンザは伝染しやすいので、インフルエンザにかかったら、医師の許可が出るまで学校を休み、人ごみに行かないようにしましょう。

インフルエンザの予防接種について

インフルエンザ・ワクチンの予防接種を受けておくと、インフルエンザにかかるない、またはかかっても症状が軽くて済むという利点があります。ポイントは、インフルエンザが流行する前に受けること！ インフルエンザは空気が乾燥し、気温が下がってくる11月になると流行しはじめるので、予防接種を受けるなら、寒くなりはじめたらすぐが効果的です。

カゼを予防するために心がけよう！

- バランスのよい食事
- 十分な睡眠時間
- 人ごみは避ける
- 外出するときはマスクをつける
- 帰ってきたら、手洗いやうがいをする
- こまめに部屋の掃除や換気をする
- ふだんから運動をして、体を鍛えておく



カゼをひいたときの注意点

①十分に体を休ませる

「カゼは寝て治す」と昔から言われているように、カゼをひいたら、ゆっくり休むのが一番！

②部屋の湿度に気をつけよう

暖房にエアコンを使うと、部屋の湿度が下がり、のどが乾燥してカラカラになります。そうすると、カゼのもとであるウイルスが体の中に入ってきてやすくなりますから、部屋の湿度を60%くらいに保ち、きちんと水分補給もするようにしましょう。

③高熱や合併症の疑いのあるときは、病院へ 「たかがカゼ」と甘くみず、病院へ行きましょう。



インフルエンザを 予防するために

- ①栄養をとり、ゆっくり休む
バランスのよい食事をとり、夜は早めに寝て体力をつけ、抵抗力を高めましょう。



- ②人ごみをさける
ウイルスは人ごみが大好き！ ウイルスに感染しないよう、人ごみは避けましょう。



- ③適度な温度や湿度を保つ
ウイルスは温度や湿度が低いほうを好みます。エアコンやストーブで部屋を温めるときは、加湿器を使って、部屋の空気が乾かないように注意しましょう。



- ④外から帰ってきたあとは、手洗い・うがいをする
手を洗うことは、ウイルスがうつるのをふせぐことにつながります。うがいは、のどの中についたウイルスを外に出し、また湿り気を保つことにつながります。

