

# ほけんだより



平成27年1月9日  
光一中・保健室

## あけまして おめでとうございます



新しい一年がスタートしました。この時期によく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉がありますが、これは「何事にもまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。みなさんは、どんな一年にしたいですか？はっきりとはしていなくても、何か目標をもとに計画を立て、一步一步着実に進んでいければいいですね。

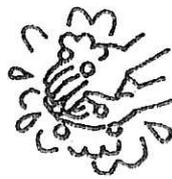
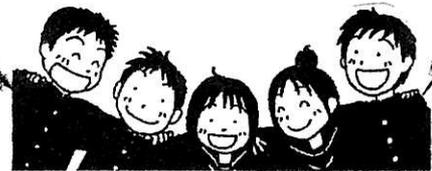
冬休み前は、光一中もインフルエンザにかかった人が、多くいましたが、冬休みは元気に過ごせましたか？これからまた、本格的にかぜ・インフルエンザが流行する季節です。規則正しい生活を心がけ、**手洗い・うがい**で、しっかり予防しましょう。

### 手洗い・うがい なぜ大事？

私たちの手はふだん、さまざまなところをさわります。感染症の現因となる目に見えない細菌やウイルスなどの病原体がその手にたくさんついているとしたら、どうなるのでしょうか？病原体は別の人・別の場所に運ばれていきます。そこで大切なのが「**手洗い**」特に、食事の前は丁寧に洗う習慣をつけましょう。

笑顔あふれる  
ステキな一年になりますように

Smile  2015



私たちののどには、たくさんの細菌がついています。細菌を体内の奥に取り込まないようにしようという働きがあるからです。また、かぜやインフルエンザのウイルスは乾いたところが大好きです。のどから侵入してきた病原体を洗い流すためやのどの奥を湿らせておくために「**うがい**」は大切です。上を向いてのどの奥にまで十分水がいきわたるようにうがいをしましょう。

### 受験生のみなさん もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに  
負けないで!!

睡眠時間は ☆  
しっかりと確保して! ☆

睡眠不足は ☆  
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。



夜型から → 朝型へ 

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい…試験が9時からだとすると…?

☆  ギョー!



不調のときは   
あせらず休養を 

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。



# 徹底比較

## かぜ

### VS

## インフルエンザ

原因

- かぜウイルス
  - ・200種類以上あり、一度に複数のウイルスが感染することもある。
  - ・予防のためのワクチンはない。
  - ・感染力はあまり強くない。



- インフルエンザウイルス
  - ・A型、B型、C型の3種類があり、特にA型は大流行を起こしやすい。
  - ・その年に流行する型を予想して、ワクチンが作られる。
  - ・感染力は強い。

症状

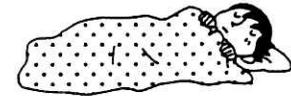
- 鼻水、くしゃみ、せき、のどの痛み、軽い発熱
  - ・鼻やのどから、じわじわと症状が進む。



- 38℃以上の高熱、頭痛、筋肉痛・関節痛
  - ・全身に、激しい症状が突然起こる。
  - ・脳炎や肺炎など、重い合併症を起こすことがある。

かかったら

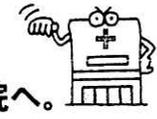
- 早めに休養をとる。
  - ・数日たってもよくならないとき、症状が重くなってきたときは、病院へ。



- たっぷり睡眠をとる。
  - ・眠っている間に、免疫力を高めるリンパ球がつくられます。
- 水分補給をする。
  - ・少しずつ、こまめに。



- 症状が現れたら、なるべく早く病院へ。
  - ・インフルエンザと診断されたら、出席停止（学校保健法では「熱が下がってから2日たつまで」）。



予防するには

- 手洗い・うがいをこまめにする。
  - ・うがいは、のどに湿り気を与え、ウイルスの増殖をおさえる効果も。
- 室内の湿度を50%以上に保つ。
  - ・ウイルスは、湿度の高いところが苦手。
- 休養・栄養をじゅうぶんに。
  - ・病気への抵抗力、ウイルスと戦う免疫力を高める。



- 予防接種を受ける。
  - ・接種後、免疫ができるまで4週間ぐらいかかるので、必要な人は、早めに医師に相談する。
- 流行期には、なるべく人ごみに出かけない。

