

保健だより

平成29年12月8日 ~12月号~

練馬区立北町中学校 保健室

今月の保健目標

冬を健康に過ごそう



保健室前の掲示物
見てね!

【感染症情報】本校ではまだ、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行はありませんが、例年12月から2月にかけては全国的に感染症が流行する時期であり、注意が必要です。この時期に多い感染症を知り、予防に努めよう。

冬に多い感染症：①インフルエンザ

特徴：高熱、寒気、全身痛、だるさ など

病原体	インフルエンザウイルス A 香港型、B 型
潜伏期間	平均2日（1～4日）
感染経路	飛沫感染、接触感染
症状・予後	悪寒・頭痛・高熱で発症。頭痛とともに鼻汁で始まる場合もある。全身症状は、倦怠感、頭痛、腰痛、筋肉痛など。呼吸症状は咽頭痛、咳、鼻汁、鼻づまり。消化器症状が出現することもあり、嘔吐、下痢、腹痛が見られる。脳症を併発した場合は、けいれんや意識障害をおこし、死に至ることや後遺症を残すこともある。また異常行動や異常言動が見られる場合がある。

冬に多い感染症：②感染性胃腸炎

特徴：腹痛、下痢、嘔吐、発熱 など

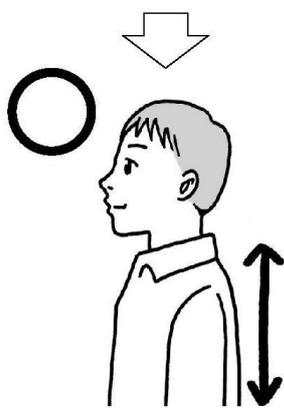
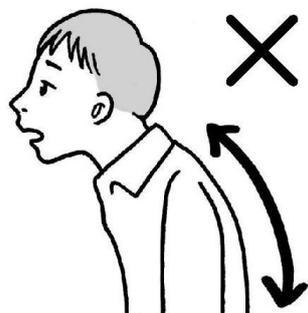
病原体	主としてノロウイルス、ロタウイルス
潜伏期間	ノロウイルス：12～48時間 ロタウイルス：1～3日
感染経路	飛沫感染・接触感染・経口感染 ノロウイルスは、貝などの食品を介しての感染もある。便中に感染源となる多くのウイルスが排出される。吐物にもウイルスはあり、感染源となる。感染力も強い。
症状・予後	嘔吐と下痢が主症状であり、多くは2～7日で治るが、脱水、けいれん、脳症などを合併し、危険な状態になることもある。脱水症状にならないよう注意。

冬の感染症予防 **かぜ・インフルエンザ** 予防を心がけ、流行を阻止しよう。

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p>	<p>肌着をきちんと着る</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p>

よい姿勢で生活しよう！

姿勢が悪いと、頭痛や腰痛、肩こり、疲れやすいなどの原因になり、からだの「ゆがみ」にもつながります。



姿勢をよくするポイント

頭が中心が糸で上に引っぱられているような感覚をもつこと！

姿勢は、人の健康状態を表すだけでなく、人柄や人格の指標ともいわれています。

寒くなってくると、ポケットに手を突っ込んで、背中を丸めるようにして歩いている人をよく見かけます。寒さに負けずに、顔を上げ背筋を伸ばすようにしましょう。そうすると、不思議と心もシャキンとしてきますよ！

校内では、ほおづえをついたり、背もたれに寄りかかって学習したり、机と目の距離がくっついたりという姿をよく目にします。また、はじめは正しい姿勢でも、すぐからだぐにやぐにやになるなどの不良姿勢が目立っています。

よい姿勢を保つには…

- ①腹筋、背筋の強化に努める。
- ②生活環境の整備に努める。
- ③自分で姿勢を正す習慣を身につける。
- ④自分で時々全身の姿をチェックする。



寒さが本格的になり、布団から出るのがつらい季節になりました。時間ギリギリまで寝てしまい、



朝食を食べずに登校している人、いませんか？

寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすことになってしまいます。学習に対して脳はうまく働かないでしょう。また、体温があがらず、疲れやすい、ぼんやりするなど体調も乱れやすくなります。保健室に体調不良を訴えてくる人の中に朝食を食べていないという人も少なくありません。特にこれから

2月ぐらいまでの時期は、体調の乱れから抵抗力が低下し、かぜやインフルエンザにかかりやすくなるので、朝食を欠かさず食べる習慣をつけましょう。

12月26日から冬休みが始まります。「早寝・早起き・朝ご飯」の生活リズムを崩さないことが、元気に冬休みを過ごすポイントの一つですよ！