

ほけんだより

平成 24 年 1 月 10 日
練馬区立光が丘第一中学校
保 健 室

新しい年がスタートしました。今年はどんな年にしたいですか？何をするにも心と体が健康でなければ先に進みません。規則正しい生活をして実り多い一年にしましょう。

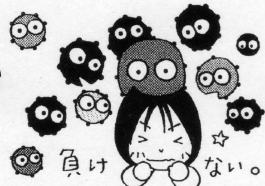
インフルエンザに注意！

毎年、1月の中旬からインフルエンザの患者が急に増えます。

インフルエンザ治療薬がタミフル(服用)・リレンザ(吸入)・ラピアクタ(点滴)・イナビル(吸入)と種類も増え自分に合ったものが選べるようになりました。そのなかには予防薬として使えるものもあります。

予防警報！！ インフルエンザ

感染しないよう予防を心がけることが基本です



インフルエンザは、くしゃみやせきなどの飛沫を介して人から人へうつる感染症です。感染すると、普通のカゼの症状に加え、急な高熱(38℃以上)や寒気、だるさ、全身の筋肉や関節の痛みなどの重い症状が出てきます。気温が低く、空気の乾燥しているこの季節は流行の危険性が高く、以下のような注意が必要です。



感染性胃腸炎にも注意！！
(出席停止です)

流行時、外出するときはマスクをつけ、できるだけ人ごみは避ける。

手洗いやうがい、換気など、普段の生活の中でも予防を意識する。

ぐっすり睡眠、バランスのよい食事、適度な運動で免疫力UP。

かかったらすぐに受診
早くあいで
医師の指示にしたがい、部屋の加湿を心がけて暖かくして休みます。

インフルエンザ出席停止期間：発症した後5日、かつ、解熱した後2日経過するまで

すごく乾燥しています

部屋の乾燥を防ごう

冬は窓を閉めて暖房をつけるので、部屋の中の空気が乾燥します。空気が乾燥すると、のどや気管支からウイルスが感染しやすくなるので、かぜをひきやすくなったり、肌のかさつきやかゆみの原因になります。

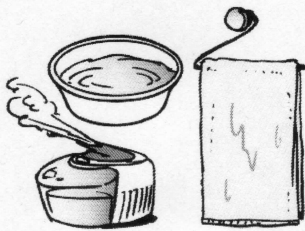
湿度のめやす
50%
~
60%

窓をあけて換気
をしよう
1時間に1度は、窓をあけて換気
をしよう

暖房機をつけっぱなし
にしない
タイマー機能などを利用
して一晩中つけっぱなし
にしないようにしましょう

加湿をしよう

加湿器がなければ、ぬれタオルを干したり洗面器に水をはったりして加湿の工夫をしよう



観葉植物や球根の水栽培をお部屋に

観葉植物は、室内に湿り気を与える役割の他に、空気をきれいにするという効果もあります



1年生へ 麻疹の予防接種をまだ受けていない人は、**無料期限がせまっています！！**

あせり・緊張・ストレスに負けないで！

合格 受験にそなえて

●朝型の生活に切りかえましょう



●脳を働かせるために朝食をしっかり食べましょう



●体調の管理に気をつけましょう
(バランスのよい食事、十分な睡眠、用事がないときは人ごみに出かけないなど)

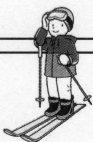


鼻呼吸で風邪予防



鼻で呼吸していますか？

鼻から空気を吸い込むと、鼻の粘膜や鼻毛でウイルスや細菌、ほこりが取り除かれ、空気も温められます。しかし口呼吸だと、入口が広くのどまでの距離が短いため、吸い込んだ空気がそのままのどに届き、乾燥しやすくなってしまいます。ウイルスや細菌は乾燥した環境を好むので、風邪などにもかかりやすくなります。鼻水が出たり、鼻がつまったりして、口呼吸になりがちなときは、マスクをしましょう(のどの乾燥を防ぐ効果もあります)。寝る時も口を閉じて、鼻呼吸をしましょう。



2年生へ

1月17日(木)~20日(日)までスキー移動教室です。そのため、12日(土)から、体温測定と健康状態の記入が始まります。11日に家庭へ持ち帰り、既往歴や緊急連絡先等を記入する。そして、毎日測定した体温等を記入し、15日(火)に学校へ持ってくる。学校で確認後、また家庭に持ち帰り、毎日記入する。翌日も持参する。

元気に出かけ、病気・怪我をしないで帰ってこられるように、健康チェックをまじめに行いましょう。

のどの血めぐりアップで風邪予防



風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。のどの血のめぐりをよくして、免疫力を高めましょう。

のどの血のめぐりをよくするには、

- ① 首周りを温める…ハイネックやマフラーなどで温めましょう。
- ② のどの粘膜を強くする…ビタミンA・Eを摂取できる、栄養バランスのいい食事を。
- ③ こりを防ぐ…首回しをしたり、温めたりして、首周りの「こり」を防ぎましょう。
- ④ マスク…のどの温度と湿度を保つため、外出時にはマスクを着用しましょう。

空気が乾燥してくると、ウイルスなどが舞いやすくなるので、うがいや手洗いでほこりやウイルスを洗い流すことも大切です。



マスクの使い方おさらいつける



①鼻をおさえる



②あごをおさえる



せきやくしゃみをする時はマスクを抑える

はずす



①紐の部分をもつ

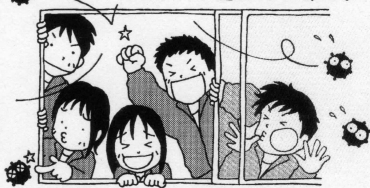


②袋に入れてゴミ箱へ



マスクを外したら手を洗う

なぜ・インフルエンザの予防には
クラスメートの団結も必要だよ。



休み時間には、みんなで換気しよう。



花粉情報

今年は、例年よりも飛散量が多い(昨年の3~7倍かも)と報道発表がありました。敏感な人は、1月下旬からムズムズするでしょう。早めの対策が必要です。

女子へ 子宮頸がんの予防接種は順調に受けていますか？無料期限がせまっています！！