

ほけんだより

平成26年1月17日
須木中学校保健室

1月の健康目標

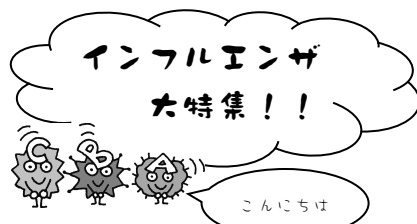
心身を健康に保とう

インフルエンザが流行する季節です

毎年この時期になると、心配になるのがインフルエンザです。

小林市の小中学校でも、冬休み明けからインフルエンザで学校を休む人が急増しています。

インフルエンザについて正しく理解し、しっかり予防しましょう。



かぜとインフルエンザの違いを知ろう!



	かぜ	インフルエンザ
症状	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、 くしゃみ、せき など	悪寒、頭痛、筋肉痛などの全身症状
熱	37~38℃<5日	38℃以上の高熱
進み方	ゆっくり	急激
治るまで	一定ではない	7~10日<5日

今年のインフルエンザとその予防法

インフルエンザの予防接種について

インフルエンザウイルスはA型、B型、C型の3種類に分類されます。ウイルスは少しずつ変化するため、ワクチンは毎年流行する型を予測して作られています。そのため、予防接種は毎年受ける必要があります。

予防接種は、注射を打って約2週間後に効果が出てきます。ですので、早めの予防接種が効果的です。

今年流行するインフルエンザは?

季節性インフルエンザのウイルスには、A/H1N1亜型(平成21年に流行した新型インフルエンザと同じもの)、A/H3N2亜型(いわゆる香港型)、B型の3つの種類があり、いずれも流行の可能性があります。流行しやすい年齢層はウイルス型によって多少異なりますが、今年も、全ての年齢の方がインフルエンザに注意する必要があります。(厚生労働省HP「平成25年度 今冬のインフルエンザ総合対策について」より)



私たち、インフルエンザウイルスは
低温・乾燥・人混みが大スキです!

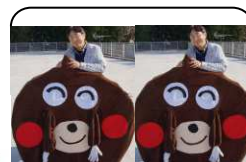
インフルエンザ予防法



くりモン1号

ねえねえ、2号さん
インフルエンザっ

これくらい



くりモン2号

咳やくしゃみをした時に、口から飛び出すしぶきに混じったウイルスが、体に入ることによってうつるんだよ。これを飛沫感染というんだ! 咳やくしゃみのしぶきはだいたい、くりモンの



それじゃ、最近よく聞く『咳エチケ

咳やくしゃみをする時に気をつけたいポイントのことだよ。

咳エチケットのまめ知識

- ①咳やくしゃみを、他の人におけてしない。
- ②咳が出るときは、できるだけマスクをする。
- ③手のひらで、咳やくしゃみを受け止めるときはすぐに手を洗う。



先生が「手を洗え、うがいをしろ」ってうるさいんだ…。

それはね、誰かがインフルエンザウイルスのついた手で、物などを触った後、1号さんが同じ場所を触って鼻や口を触るとウイルスが体に入ってしまう、うつってしまうことがあるからだよ。



<裏面につづく>

マスクをつける息苦しいんだ。

だめだよ。1号さん！マスクの正しいつけ方には3つのポイントがあるんだ。覚えておく

マスク

マスクの正しいつけ方

- ①鼻と口の両方を確実に覆う。
- ②ゴムひもを耳にかける
- ③フィットするように調節する。

※すき間があっては効果がありません。すき間を作らないように。

インフルエンザにかかりたくないよー！予防するためには、日頃どんなことに気をつ

大丈夫！1号さんインフルエンザは防げるよ。

インフルエンザに負けない体をつくる！

- ①**バランスのとれた食事**
主食・主菜・副菜がそろった食事を心掛ける。
- ②**適度な運動**
運動で新陳代謝をよくし、体の抵抗力を高める。
- ③**睡眠**
しっかり寝て、体を休める。

その他にも

- ★感染症が流行しているときは、人混みをさける
- ★外出時はしっかり防寒する



あなたのトイレの使い方は大丈夫ですか？

この季節は気温が低く、トイレに行くのも辛いですね。教室から急いでトイレに駆け込む姿を見かけると、早く暖かい季節が来ないものかと、春が待ち遠しくなります。

とろろで、皆さん。トイレで用を済ませたあと、きちんと便器やスリッパを確認していますか？

次に使う人の事を考え、トイレを利用していますか？
 トイレでは、あなたのマナーが試される場所です。
 ここ最近、トイレの使い方について、困った悩みがあります。



このままだと、いいのではありません。

寒さの中、トイレ掃除の人たちは、冷たい水を使って一生懸命に掃除をしてくれます。この人達の気持ちを考えたことはありますか？ トイレの使い方と心の状態は関係しています。自分の心の状態を振り返り、もし落ち着かない状態であるなら、少し心を落ち着かせてみるといいかもしれません。

「汚した所をきれいにする」という当たり前のことを当たり前に行える人は**守る人**です。
 補足 須木中のトイレは古いため、壊れていることもあり、流せない時もあります。
 困った時は、いつでも保健室に来てくださいね。

温かい飲み物で、心もホットに

♥ホットミルク♥



牛乳に含まれるトリプトファンという成分には、気持ちを落ち着かせる作用があります

♥ホットココア♥



ココアに含まれるテオブロミンには、集中力を高める作用とともに、リラックス作用もあります

♥ほうじ茶♥



緑茶に比べ、カフェインが少ないので、胃腸にやさしく、眠れなくなる心配もありません。