

保健だより1月

埼玉平成中学・高等学校 保健室 H30.1.24 (水)

冬休みが終わり、3学期がスタートしました。新年の目標は立てましたか？3学期も充実したものになるよう、健康に乗り切りましょう。

本校でもインフルエンザで休む人が増えてきました。A型、B型ともに流行っています。一人ひとりがしっかりと自己管理をして、感染予防に努めましょう。予防対策として効果があるのは、やはり手洗いです。ウイルスや細菌は主に手を介して体内に侵入します。とくに外出先から帰ったとき、食事の前、トイレの後などはしっかり石鹸で洗いましょう。

主な感染経路について

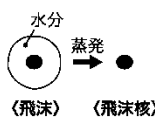
■接触感染…病原体が皮膚や粘膜などに

直接接触して感染する場合と、病原体が付いた手や物などを介して間接的に感染する場合があります。

■経口感染…病原体に汚染された水や食べ物などを口にする事で感染する。

■飛沫感染…咳やくしゃみなどで飛んだ病原体の含まれた飛沫を吸いこむことで感染する。

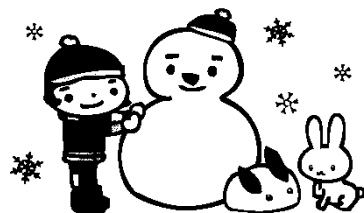
■飛沫核感染…飛沫核とは、病原体を含んだ飛沫の水分が蒸発した軽くて小さな粒子で、空気中に長時間漂っており、それを吸いこむことで感染する。



ノロ、かぜ、インフルエンザ



手あらいで予防！



元気な体をつくるポイントとは？



★ポイント1：よくねる！

すいみんが足りない、体のつかれがとれないだけでなく、イライラしたり、ストレスがたまったりします。夜ふかしせず、早めにふとんに入りましょう。

★ポイント2：よく食べる！

1日3食、きちんととります。また、バランスよく栄養をとるためにも、すききらいをなくすことが大切です。

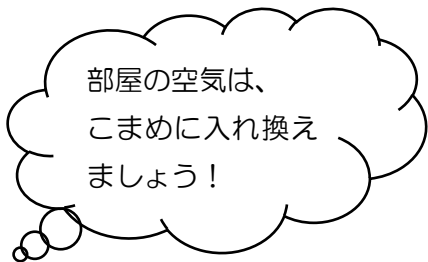
★ポイント3：よく動く！

さむいからと、あたたかい部屋でゴロゴロしていませんか？ 天気の良い日は外で遊んだり、そうじや片付けなど家のお手伝いをするのもよいですね。

●1月の保健目標「換気をしっかりしよう」

換気をしないと…

- 二酸化炭素が増え、頭痛などを引き起こす
- インフルエンザなどのウイルスに感染しやすくなる
- イヤなにおいがこもる
- チリやほこりがたまり、アレルギーの原因になることもある



くふうでふせこう 寒さ本番!!

いよいよ1年の中でいちばん寒いころにさしかかり、学校でも「さむーい！」という声をよくききます。かぜ・インフルエンザにかからないためにも、体を冷やさず、しっかりあたためることが大事。たとえば、着るもの・身につけるもののくふうだけでも、こんなことがあります。

下着(はだ着)をつける



手ぶくろやぼうしを使う

かさね着をする

首・手首・足首をあたためる



他にも、少し長めのくつ下をはいたり、半そでの下着を長そでにしたり…。すぐにできそうな「ちょっとしたくふう」でも、思ったよりききめがあるもの。体を動かすなど、ほかのくふうも取り入れながら、寒さに負けずにがんばっていきましょう！