

1月

保健だよ!

No. 15

2024.1.9(火)
宝達中保健室

新たな気持ちで、心も体も健康な1年でありますように

楽しい冬休み、お正月のはすが、経験したことのない揺れと不安の中過ごしたことと思います。今も余震が続く不安な毎日ですが、お互い支え合って3学期を過ごしていきましょう。特に3年生は、私立受験が3週間後に迫っています。しっかり休養を取り、新型コロナをはじめ、インフルエンザやノロウイルスなどによる感染性胃腸炎などの感染症の予防に努め、ベストな状態で受験本番を迎えましょう。



感染症を予防しよう!

クイズに答えて 免疫力をアップ!!



免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力。毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。

Q 免疫力をアップするのはどっち?

食事

- A ほとんど野菜中心で、肉は食べない
- B 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境を整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。



答えはB

睡眠

- A 毎日、早寝早起き
- B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか? それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。



答えはA

運動

- A 疲れると体に良くないのでしない
- B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。



答えはB

ストレス

- A ストレスになるくらい健康に気をつけている
- B 適度にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。



答えはB

手洗いで徹底予防!



見えないけれど...
手にはウイルスがいてると思ってい!

マスクで侵入防止!



見えないけれど...
空気中にも漂っていると思ってい!

ノロウイルスに要注意!

集団の中で吐かない!



がまんしきれない吐き気ではありません!
少しでも早く保健室かトイレへGO!

治っても油断しない!



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます!
感染源にならないように!

【腹痛・下痢の症状があるときは...】

胃腸炎と診断されていなくても、腹痛や下痢の症状があるときは、給食当番はできません。必ず学級担任の先生に申し出てください。また、トイレの後や掃除の後など日常生活の中でも手洗いをしっかりして過ごしてください。

【感染性胃腸炎と診断されたときは...】

ノロやロタなどによる感染性胃腸炎と診断された場合は出席停止となります。**出席停止期間は、下痢・おう吐などの症状がおさまり、全身状態がよくなるまで**です。

出席停止期間



【インフルエンザ】

発症した後5日を経過し、
かつ解熱した後2日を経過するまで

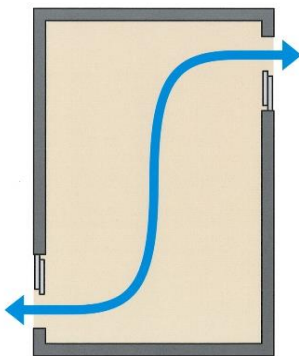
【新型コロナウイルス】

発症した後5日を経過するまで

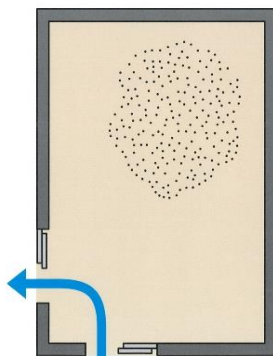
効果的な換気方法



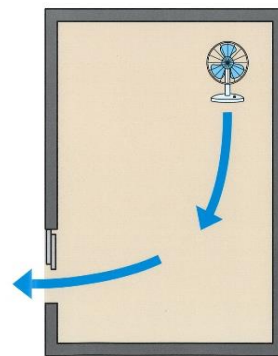
対角線上にある窓を
2か所以上開けるのが効果的



近くの窓を2か所開けても、
空気があまり流れない



1か所しか窓を開けられない場合は、
扇風機などで空気の流れを作る



効果的な換気の方法は、2か所以上の窓を開けて、空気の通り道を作ることです。対角線上にある窓を開けるとより効果的です。2か所といっても、近いところの窓を2か所開けるだけだと、狭い範囲しか換気できず、空気の流れが悪い部分ができてしまいます。

常時換気が望ましいですが、難しい場合には30分に一度は数分間換気をして空気を入れ替えましょう。