

ほけんだより 1月

2017. 1
東和中学校

今月の目標

インフルエンザを予防しよう



さあ、新しい一年の始まりです。
今年は何年。
鶏は、朝を告げて鳴くので、昔から
多くの国で大事にされてきたそうです。
学校で朝を告げるのはみなさんの
「おはよう！」の元気な声。2017年も明るいあいさつが
校舎に響きますように。

それぞれの道をめざして... 自分の力を引き出すために

●試験・面接に備えて
「静かで集中できる」などの理由で、
深夜まで勉強している人も多いと思いま
すが、試験や面接は朝から実施されるこ
とが多いです。夜ふかし生活をそのまま
放っておくと、当日起きられずに遅刻、
なんてことも...?! 本番を想定して少し
ずつ就寝時刻を早め、生活リズムを朝型
に切り替えていくことが重要です。



●体調管理を最優先に！
『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた
食事』『適度な運動』は、すべての基
本。加えていまの時は、かぜ・インフ
ルエンザなど感染症の予防も必須です。
マスクをつける、人混みを避けるなど、
「うつされない」ための行動をしっかり
実行して、心身ともに健康な状態をキ
ープできるようにしましょう。



「感染経路」から学ぶインフルエンザ対策

- 飛沫感染 感染した人のせきやくしゃみと一緒に飛び散る、ウイルスが含まれた「飛沫」(唾液)を口や鼻から直接吸い込んでしまう
- 飛沫核感染 ウイルスが含まれた「飛沫」の水分が蒸発し、細かい粒子(飛沫核)になって空気中を漂っているものを口や鼻から吸い込んでしまう
- 接触感染 ウイルスがついたものに触れた手で口や鼻、目をさわること、それらの粘膜から感染してしまう

「手洗い」「マスク」「人混みを避ける」など、
インフルエンザの一般的な感染予防対策がなぜ有
効なのかかわかると思います。
ウイルスは目には見えませんが、『どこから・
どのように』侵入するのかを知っておけば、効果
的に防ぐことができますね。体の抵抗力アップや
予防接種など、他の対策ともあわせて、みんな
でインフルエンザと闘っていきましょう!



お知らせ

東和中生活セルフチェック 16日から1週間します。
学校生活モードに切り替えて生活リズムを整えましょ
う。これは、かぜやインフルエンザの予防にもなります。

身体測定を実施します。

| | | |
|----|--------|-------|
| 1年 | 12日(木) | 5限 |
| 2年 | 12日(木) | 6限 |
| 3年 | 13日(金) | 5, 6限 |

自分の成長を知ってください。急激な変化のあった人は
もう一度測定します。また、気になることがある人は、
保健室に来てください。

しっかり刻もう。朝の生活リズム

| | | |
|---|---|--|
| <p>決まった時間に起床する</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p> | <p>きちんと朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です!</p> <p>Power Up!</p> <p>朝食を抜くと元気がないよ</p> | <p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>うんちが出なくてもトイレに座る習慣を!</p> |
|---|---|--|

夜の習慣見なおそう

ぐっすり眠って、負けないカラダ

夜食には牛乳

強い光を見ない。あびない

体内時計がくるとしてしまうよ

消化吸収が良い! リラックス効果あり! 睡眠を促すホルモンの原料になる!

お風呂に入る

あつい湯なら寝る2~3時間前
ぬるい湯なら寝る直前がいいよ!

厚着で寝ない

汗が蒸発しないし、寝返りも難しくなり、寝苦しくなるよ!

かぜ・ひきはじめの注意

| | | |
|---|---|---|
| <p>無理をせず体を休ませ、こまめに水分を摂りましょう。</p> <p>早い早い対策が、早く元気になるためのカギ! 温かくしてゆっくり休もう。</p> | <p>しっかり食べて栄養をとしましょう。</p> <p>特にビタミンCも摂りましょう!</p> | <p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p> <p>湿度は70%前後</p> <p>温度は21~24℃</p> |
|---|---|---|

発熱、せき、頭痛や筋肉・関節の痛み...
こんな症状のときはインフルエンザかも!?
早めに病院へ行き治療を受けましょう。