

# ほけんだより 12月

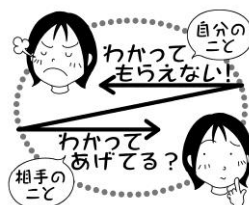
2017. 12  
東和中学校

今月の保健目標

## 思いやりの気持ちを持とう



雪の結晶というとどんな形を想像しますか？6つの花びらがついた花のような形でしょうか。温度や湿度によって形を変えるそうです。同じように形を無限に変えるものが身近にあります。かぜの原因になるウイルスです。形はいろいろでも、基本的な予防法は手洗いと規則正しい生活。やっと治ったのに違う種類のウイルスでまたダウン、なんてことにならないようにしてくださいね。



## インフルエンザ 流行期に入りました

**加湿器を使おう**

のどにはウイルスを追い出す線毛があるよ。加湿器で湿度が50~60%に保たれていると、線毛が元気になるよ

**マスクをしよう**

マスクをしていると、自分の息の温かさと湿度、のどが潤うよ

**温かいものをとろう**

こまめに水分をとると、のどが潤うよ。つめたいものより温かいものがGOOD

**うがいしよう**

乾燥した部屋にはウイルスがたくさんいるよ。うがいをすると、のどのウイルスを追い出せるよ

**乾燥した空気からのどを守ろう！**

### 最近、どう？ 冬の健康相談室

最近、どう？  
なんだかカゼっぽいかも…。

あたたかくして、ゆっくり休むのが一番。水分補給もしっかりしましょう。食欲があるなら、特別に胃に優しいものを食べなくても大丈夫。バランスよく食べて栄養をとりましょう。体力が奪われてつらい、という状態であればお風呂もOKですよ。

朝、起きるのがつらい。

寒い朝は、布団から出るのがつらいですね。暖房のタイマーを起床より少し前の時間に設定しておくことで少し楽に起きられるかも。また、寝る前にカーテンを開けておけば、自然と朝に日の光が部屋に入ってきて、体を目覚めさせるホルモンが出やすくなりますよ。

寒いのが苦手。いい寒さ対策、ないかな？

重ね着で層をたくさん作ると、あたたかい空気を外に逃しません。ただし、寒さで体が固まって血の巡りが悪くなっていると、熱が体中に回りません。運動やストレッチで体をほぐすのも大事。

他にもみなさんの体のこと、心のことなどで相談があれば保健室へ

### 冬に多い感染症。万全な知識で完全攻略

インフルエンザ	ノロウイルス (感染性胃腸炎)
<p><b>一番多い飛沫感染</b> 感染者のせきやくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染することがほとんどです。</p> <p>ウイルスのついたものをさわった手で、口や鼻をさわると「接触感染」や部屋の換気をしないために空気中に浮かんだウイルスで「空気感染」することもあります。</p>	<p>(ほとんど経口感染) ・感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが、口から入って感染します。 ・人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりします。 ・感染した人が調理したものでうつります。 ・ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べてうつります。</p> <p>ノロウイルスの感染力は、強力！</p>
<p>38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきができることも。</p>	<p>おう吐、下痢、腹痛。熱はあまり出ません。</p>
<p>抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1~2日間短縮されます。早めに病院へ。 あとは、安静・睡眠・水分補給。</p>	<p>抗ウイルス薬はありません。 ・脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。 ・1~2日で自然に治ります。</p> <p>下痢止めの薬は、回復を遅らせることがあるので、勝手に飲むのはやめましょう</p>
<p>・食事の前や外出から帰ったら必ず石けんで手洗い。 ・空気が乾燥すると、のどが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器で湿度を50~60%に。 ・人ごみへの外出はなるべくやめましょう。</p> <p>アルコール消毒も効果あり</p>	<p>・食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。 ・食品は、しっかりと中まで火を通して食べましょう。 ・感染した人のおう吐物や便、それらがついたものには触れないこと。</p>
<p>・せきやくしゃみが出るときはマスクをすること。 ・とっさのせきやくしゃみは、手でガード。あとで手を洗いましょう。</p>	<p>・便や吐しゃ物は、乾く前に素早く処理！そして換気。 ・床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒。 ・汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒。スチームアイロンも効果があります。</p> <p>処理をする時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋をしましょう</p>