

ほげだより 12月

2019. 12
東和中学校



今年も残すところあとわずか。振り返るとどんな一年でしたか？今年の目標は達成できましたか？できたことも、後一歩足りなかったことも、頑張った日々はかけがえのない日々。みなさんをきっと成長させてくれています。寒さも厳しくなりますが、感染症には十分注意を。

今月の保健目標

思いやりの気持ちを持とう

つらいかぜの症状… どんな意味があるの？

冬の風物詩のひとつ「かぜ」。かぜをひくと、いろいろな症状が出ますね。では、これらは体にとってどんな意味があるのか、知っていますか？

<p>★発熱 ウイルスの活動を抑え、白血球の働きを助ける</p>	<p>★くしゃみ・咳・鼻水・たん 鼻や喉に入った異物を外に出す</p>	<p>★首・喉の腫れ リンパ球の動きでウイルスを攻撃する</p>
--------------------------------------	---	--------------------------------------

カゼ、しいたかも

と思ったときは

休養

ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。

水分

脱水を起こさないように、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意。

栄養

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。

⚠ 急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう

インフルエンザ予防 あなたのレベルはどれくらい？

習慣編
毎日の生活でできていますか？

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| ① 朝ごはんを食べている | (a. 毎日 b. 時々 c. 食べない) |
| ② 栄養バランスよく3食を食べている | (a. 毎日 b. 時々 c. 食べてない) |
| ③ 夜ぐっすり眠っている | (a. 毎日 b. 時々 c. 眠れない) |
| ④ 外出から帰ったら石けんで手を洗う | (a. 毎回 b. 時々 c. 洗わない) |
| ⑤ 流行時の外出は避けている | (a. いつも b. 時々 c. 避けない) |
| ⑥ 部屋が乾燥しないように加湿している | (a. いつも b. 時々 c. しない) |
| ⑦ 一時間に一回は部屋の換気をする | (a. いつも b. 時々 c. しない) |
| ⑧ 流行時の人混みではマスクをする | (a. いつも b. 時々 c. しない) |
| ⑨ 体を冷やさないようにしている | (a. いつも b. 時々 c. してない) |
| ⑩ 毎年予防接種を受けている | (a. 毎年 b. 時々 c. 受けない) |

採点は	合計
a...5点	50点
b...3点	
c...0点	



知識編
どれくらい知っているかな？

- | |
|---|
| ① 石けんと流水の <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> は、インフルエンザ予防の基本です |
| ② 十分な睡眠とバランスのいい栄養で、 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 力が高まります |
| ③ 手で <input type="text"/> <input type="text"/> を触ると、目・鼻・口からウイルスが入りやすくなります |
| ④ 急に <input type="text"/> <input type="text"/> 度以上の熱が出て、全身の症状があったらインフルエンザかもしれません |
| ⑤ 鼻や <input type="text"/> <input type="text"/> の粘膜には、ウイルスを追い出す線毛がびっしり生えています |
| ⑥ 線毛は部屋が <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> すると、動きが鈍くなります |
| ⑦ インフルエンザが苦手な <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> は、50~60%です |
| ⑧ インフルエンザにかかった人は、発症の前日から発症後3~7日間は、鼻や口から <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> を出しています |
| ⑨ インフルエンザはせきや <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> から飛沫感染します |
| ⑩ インフルエンザウイルスの大きさは、10,000分の1 <input type="text"/> <input type="text"/> です |

正解は	合計
1問5点	50点



習慣編と知識編の合計点は

合計点は	100点
------	------

100~81点 この調子！
インフルエンザウイルスはあなたに近づきたくないかも。このままいい習慣を続けよう。

80~61点 あと少しがんばろう
ちょっとした油断でウイルスに狙われるかも。できてないことは？ 知らなかったことは？

60~31点 予防の習慣も知識もまだまだ
いざと言うときに「かかっちゃった！」なんてことがあるかも。弱点克服に努めよう！

30~0点 すさしく心配
インフルエンザにかかりやすさMAX。インフルエンザを知り、今日から習慣を改めよう。

自分で決めよう

朝は _____ 時に起きる

夜は _____ 時に寝る

_____ をがんばる

寒い時こそ規則正しい生活が大事。自分で決めて頑張ってみよう。きつとかぜ予防になるよ。