



ほけんだより

～小田北生の健康と幸せを願う～

12月



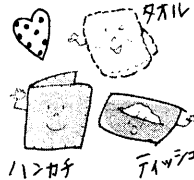
そろそろ感染症が気になる季節…(T_T)

2015年12月16日(水)
尼崎市立小田北中学校
保健室

12月に入ると寒さが増し、本格的な冬に突入しましたね。今年は暖冬といわれており、暖かくて過ごしやすい日が多い気がします。ですが今後心配になってくるのが、感染性胃腸炎やインフルエンザなどの感染症。特に3年生は受験をひかえた大事な時期ですので、予防をしっかりと、勉強に集中できる健康な体をつくるようにしてくださいね。

最近の保健室での1コマ…(持ってきてね編)

「傷を洗ったら処置するからいいてね」！けがしたところを冷やすのに氷使うけど、ハンカチある？」と聞くと、ほとんどの人が「ありません」。手洗い後にぬれたままだと菌が増えて逆に不衛生です。手を洗った意味がなくなります。何日も着ている制服でふくのでしょうか？
また、ハンカチはけがで出血した時に止血するためにも必要です。
これからの感染症対策としてもハンカチを持ってくるようにしましょう！



からだ豆知識クイズ♪

校長先生の予想は①♡ (おしえて正解は…??)

中国とインドの間に位置する南アジアのブータン王国では、伝統文化として、食事前の手洗いの代わりに、私たち日本人にも身近なもので手あかや汚れを落としています。さて、いったい何を使うのでしょうか。

① お茶の葉



② あずき



③ 米



答えは保健室前の掲示板に用意しています。

設定温度を高くしすぎない



室温は、
18～20℃を
保つように…。

頭寒足熱…

足もとも あたためるように
すると、からだ全体が
あたたかくなるよ。



暖房も上手に利用しましょう

換気を心がける

1時間に1回は、
窓を開けて
空気の入れかえを…。



湿度を保つ

加湿器がなくても、フックに
1杯の水を近くに置いたり、
洗たくものを干すことで
部屋の湿度を保てます。

ここがポイント！

打倒！インフルエンザ

1. 予防

☆ウイルス対策

外から帰った時、食事の前には手洗い・うがいをする。マスクをつけるとマスク内の湿度が上がって、ウイルスの活動が弱まり、体内に入りにくくなります。また、ウイルスは冬の“低温”と“乾燥”が大好き。部屋は適度に温めて、必ず換気をしましょう。

☆免疫力をつける

ウイルスが体内に入ってきてても、発症させない強い体をつくりましょう。バランスのとれた食事、7～8時間の睡眠、適度な運動をする。ストレスを上手に発散したり、体を冷やさないようにするのもいいですね。お風呂にゆっくりつかったり寝る前にあたたかい飲み物を飲むのもおすすめです。

2. かぜとの違い

- ※38℃以上の急な発熱
- ※頭痛・筋肉痛・関節痛がでる
- ※感染力が強い
- ※出席停止になる

(発症後5日、解熱後2日を経過するまで)
インフルエンザは発症から48時間以内に薬の服用を始めれば、発熱の期間を短くするなどの効果があります。はやめに受診しましょう！

3. おすすめ情報

☆予防接種

予防接種をうけると、インフルエンザにかかったときに、症状が軽くなるメリットがあります。寒くなったと思ったら打ちにいけるのがいいでしょう。効果が出るまでに2～3週間かかるのでお早めに！

☆体を温める食べ物

うどん・しょうが湯・ホットミルク・・・
そして、冬が旬の野菜や、根菜類は体を温めてくれます。

☆治って登校する時には・・・

「登校許可証」が必要です。
保健室から渡します。

今井先生は
なんと一度もかかった
ことがないらしい
ナゼ??

1ヶ月
おいた