

保健だより

ポしポし

平成25年12月16日
第8号
鎌ヶ谷市立第二中学校
保健室発行

2013年も残すところあと、半月になりました。皆さんにとって2013年はどんな年になりましたか？ケガや病気などなく健康に過ごせましたか？1年を振り返ってみると、色々な出来事がありましたね。様々な経験・体験を重ねてこの1年で得たことを大切にしてほしいと思います。

さて、12月22日は『冬至』です。冬至は昼の時間が1年で最も短い日です。翌日から日が少しずつ長くなることから、太陽が戻ってくる日という意味で『一陽来復(いちようらいふく)』、という言葉があります。物事が良い方向に向かうという意味です。嬉しいことが、少しずつでも増えていくといいですね。冬至には、ゆず湯に入ったり、カボチャなどを食べて、邪気を払い、健康を願う風習が知られています。冬の寒さはこれからが本番です。風邪をひかないよう体調には十分注意して、新年を迎えましょう。



冬休みを快適に過ごそう

もうじき冬休みになりますね。皆さんはどんな冬休みを過ごしますか？冬休みは、自分の身体と健康を振り返るいい機会です。1年間、一緒に頑張ってきた自分の身体をいたわり、自分の身体に優しい生活を送りましょう。年末年始の忙しい時期ですが、早寝早起きを心がけて、新学期から病気知らずの元気な身体で登校できるように生活を送ってほしいと思います。また、今年健康診断で見つかった病気を今年のうちに受診して治療を行いましょう。

☆十分睡眠をとりまよう☆

睡眠中に出る成長ホルモンは、筋肉や骨を成長させます。食事や運動ももちろん大事ですが、このホルモンこそがからだを育てるのです。これは「熟睡中」にたくさん出ます。
大人の睡眠時間にあわせて、十分な睡眠で、子どもを育ててあげてください。



✪手あらいを習慣に!✪

ある実験では、手あらいを30秒することで、手について菌が100分の1に減ったそうです。逆にいえば、手洗いをしていない手には、した手の100倍、菌がいるということになります。
水が冷たい季節になりましたが、かぜ予防のために、手洗いを習慣にさせましょう。



しっかり朝ごはん

脳のエネルギー源になるのは、ブドウ糖という成分です。このブドウ糖、からだの中に、あまり蓄えられません。だから、朝ごはんを食べないと、エネルギー不足のため、集中力や記憶力が高まりません。
しっかり朝ごはんを食べ、エネルギー満タンで、子どもを送り出してください！



健康な生活のために

例えば「ゲームやテレビの時間をきめる」「おはよう」「おやすみ」「いただきます」などのあいさつをする」「食事のときはテレビを消す」など、正しい生活習慣のための決まりごとを作りましょう！
きちんと守って、家族が健やかに暮らせるといいですね。



今年は早いぞ！インフルエンザの始まり

インフルエンザウイルスって、どんなやつ？

大きさ

インフルエンザウイルス…0.1μm (1ミリの1万分の1)

くしゃみ・せきのしぶき…5μm

花粉…20~30μm

★細菌の大きさは、1~50μmくらい。

インフルエンザウイルスが1mmだとすると…

くしゃみ・せきのしぶきは、ゴルフボールくらい

花粉は、バスケットボールくらいの大きさです。

人体への侵入ルート

飛沫感染

感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。

生き方

ほかの生物の細胞にもぐり込み、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗っ取り、仲間を増やしていく。

強み

毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

苦手なもの

●うがい・手洗い ●ワクチン*

*ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。

●健康的な生活で、免疫力を高めた体

発症

発熱・全身の痛み・強い頭痛…など。

※参考：「ウイルスと感染のしくみ」日本実業出版社、「新型インフルエンザ流行時の日常生活におけるマスク使用の考え方」厚生労働省新型インフルエンザ専門委員会、2008年

空気が乾燥して、気温も低くなるこの時期に毎年流行する、インフルエンザ。今年も鎌ヶ谷市では、すでに小学校でインフルエンザの発症がありました。幸い、大きな流行にはなっていないようですが、ニュースでも言われている通り、今年のインフルエンザは気温の変化が激しいせいか、流行が早くきていると言われています。今一度、知識の確認！

もしかしたら、インフルエンザかも!?

次のような症状が突然起こったら、インフルエンザの可能性あります。

 38℃以上の熱がある。	 からだのあちこちが痛い。(関節痛・筋肉痛)
 からだのだるい。	 頭が痛い。

【おうちのかたへ】
ふつうのかぜと同じように、のどの痛みや鼻水、せきなどの症状がみられることもあります。感染力が強いので、まわりにインフルエンザの人がいるときには、体調の変化に注意し、もしかしたら…と思ったら、無理に登校せず、医師の診察を受けてください。

かぜの常識？ほんとに非常識!?

汗をかくと、熱が下がる？
確かに熱が下がるときに、汗をかきますが、その逆に汗をかいたからといって、熱が下がるわけではありません。無理に汗をかかせないようにしましょう。

熱を下げるにはおでこを冷やす？
おでこよりも、脇の下や首筋など、血液がたくさん流れているところを冷やした方が、効果があります。

他人にうつすとかぜは治る？
当然ですが、まったく根拠はありません。他人にうつし、その人に症状が出るころにはうつした本人は治ることが多いので、そういわれているだけでしょ。

冬やすみを快適に過ごそう！

部屋にいる時チェックしよう!

<p>空気の入れかえ、してる？</p> <p>□1時間に1回程度</p>	<p>部屋の温度、あつすぎない？</p> <p>□18~20℃くらいで</p>	<p>衣服の調節、ちゃんとしてる？</p> <p>□できるだけ薄着で</p>	<p>湿度にも、気をつけて!</p> <p>□50~60%程度に</p>
--------------------------------------	-----------------------------------------	----------------------------------------	--------------------------------------

寒いからといって窓をしめきっていると、部屋の空気はすぐによこれてしまいます。気がつけば、いつのまにかウイルスでいっぱい! なんてことも。できれば1時間に1回は、空気の入れかえをしましょう。またこの季節は、空気が乾そうしやすく、ウイルスはこの乾いた空気が大好きです。かぜ予防のためには、湿度のチェックもかかせません。かぜをひかないよう十分注意して、元気な冬やすみをすごしてくださいね。

