

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。

☆十分睡眠をとりましょ☆

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ず、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

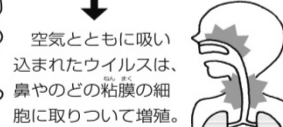
花粉は、バスケットボールくらいの大きさです。

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。



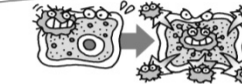
空気とともに吸い込まれたウイルスは、鼻やのどの粘膜の細胞に取りついて増殖。

発症



発熱・全身の痛み・強い頭痛...など。

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

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°C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】 ふうつかぜと同じように、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?ほんとは非常識!?

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。

*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家会議、2008年

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>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。</p> <p>□1時間に1回程度</p>	<p>できる! 1時間に1回は、空気の入れかえをしよう。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。</p> <p>□18~20°C くらいで</p>	<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。</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>
--	--	--	--------------------------------------

空気の入れかえ、してる?

部屋の温度、あつすぎない?

衣服の調節、ちゃんしてる?

湿度にも、気をつけて!

かぜ・インフルエンザにかからない！予防方法

かぜ・インフルエンザにかからないための予防方法は、もちろん手洗い・うがい・マスクが基本です。しかし、そのほかにも自分で出来る予防方法はあります。特に食べ物は身体をつくる基本です。季節の物を食べると、その時期に必要な栄養がとれるので、この時期の旬のものを食べるのもいいですね。

**かぜ予防
ワンポイント**

効果的な換気

2カ所の窓を開け、風の通り道をつくりましょう。

かぜウイルスも通り過ぎていきますよ。

<p>お風呂 1</p> <p>方法 ●やや熱めのお湯(42℃くらい)に、ゆっくりつかり、入浴後は、しっかり保温。</p> <p>効果 ●からだを温めて、ウイルスと戦う細胞を活性化させる。</p>	<p>歯みがき 2</p> <p>方法 ●1日に1回は、10分ぐらいかけて、歯と歯の間をていねいに見がく。</p> <p>効果 ●口の中の清潔を保ち、歯の汚れにつく酵素とウイルスとの結びつきを防ぐ。</p>	<p>髪を乾かす 3</p> <p>方法 ●髪の根元や、首すじを重点的に乾かす。</p> <p>効果 ●体温が上がるのを防いで、からだがかたまりにくいようにする。</p>	<p>ツボ 4</p> <p>方法 ●上の図に示した部分を、温めたタオルやマフラーなどで暖かくする。</p> <p>効果 ●からだの冷えを防ぐ。</p>
<p>呼吸法 5</p> <p>方法 ●鼻から吸って、鼻から吐く。</p> <p>効果 ●鼻の中を通る間に冷たい空気が温められ、のどに到達するまでに、ウイルスの多くが取り除かれる。</p>	<p>あなたのからだをかぜから守る 10の方法</p>		<p>睡眠 6</p> <p>方法 ●早め寝る。寒くなく、汗の出ない程度に、着るものを調節する。</p> <p>効果 ●からだの疲れをとり、免疫力を高める。</p>
<p>うがい 7</p> <p>方法 ●水をふくんで、ブクブク。</p> <p>●上を向いて、ガラガラ。</p> <p>効果 ●のどについたウイルスを洗い流す。</p> <p>●のどに適度な湿り気を与え、粘膜を守る。</p>	<p>換気と加湿 8</p> <p>方法 ●窓や出入口を開ける。約5分で完了。</p> <p>●ぬれタオルや洗濯物を干しておく。</p> <p>効果 ●ウイルスを排出し、湿度を高めて、ウイルスが嫌いな環境をつくる。</p>	<p>食べ物 9</p> <p>方法 ●いろいろなものを、バランスよく食べる。</p> <p>効果 ●ビタミンAは、粘膜を強化し、ビタミンC、Eは、免疫力を高める。</p> <p>●ネギ、ショウガ、ニンニクは、からだを温める。</p>	<p>手洗い 10</p> <p>方法 ●せっけんをつけて、指の間や指先まで、ていねいに。</p> <p>効果 ●手についたウイルスを洗い流して、少なくする。</p>

インフルエンザにかかったら、出席停止！

保護者様へ

インフルエンザにかかったら、学校は出席停止になります。近年、インフルエンザに対する薬の服用によって熱が早く下がるようになり、感染力が残った状態で元気になるケースが増えてきました。そこで、昨年度より学校のインフルエンザの出席停止の期間が変更になりました。下記の図をみていただき、医師の指示に従い登校をするようにして下さい。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

● 発熱 ● 解熱 ● 解熱後 ● 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

寒い季節には心の温かさを

12月になり、1・2年生は学期末、3年生は受験シーズンの始まりと、忙しい時期になってきましたね。最近保健室に来る人の中にも心が疲れてしまっている人が多いように感じます。気温が低くなって寒い時期、心が冷えてくると、いつも以上に身体も心も寒く感じます。こんな時期は人の優しさや思いやりがとても温かくなります。保健室でも、先日そんな温かいできごとがありました。

優しい相手への思いやり

いつも保健室に顔を出しに来る、A君。にぎやかな位の元気さで、保健室に入ってくるといつも持ち前の大きな声で「先生。きたよ〜!」と。中で他の子の処置をしていると、ピクッ!とびっくりしてしまうような声。そんなA君ですが、ある日の保健室。扉がゆっくり静かに開いて、小さな声で「先生〜」ときこえてきました。振り返ると、そこにA君がいました。「どうしたの?」と驚いて聞いてみると、「だって、扉の前に『休んでいる人がいます』って書いてあったから、うるさくしたらダメじゃん。」と、当たり前のように言ったのです。その時、保健室の中には発熱してベッドで休んでいる人が確かにいました。A君はその人のことを気づかい、静かに保健室に入ってきたのです。私はとても嬉しく、A君の思いやりで心が温かくなりました。人は誰でも、優しい心を持っていると思います。相手の立場に立って考えると、自分の優しさが、相手に伝わって「思いやり」になるのかもしれないね。

あなたの思いやりを見える形に

電車でお年寄りや妊婦さんに「席をゆずろうかな」と思ったり、からだの不自由な人を見かけて「手助けしたほうがいいかな」と思っても、何となく行動に移せないことがありますね。

あなたの中には、そんなやさしい気持ちがたくさんあるのですから、ぜひ行動し、それを「見える形」にして、相手にも伝えてください。あなたのやさしい気持ちと行動は、困っている人だけでなく、それを見て周りの人みんなをやさしく、あたたかい気持ちにするのです。



息抜きに。

mission 1

1

暗号文を解読せよ

3つの暗号文とA~Cのイラストを正しく組み合わせなさい。

暗号①

テケツヨキ ニギスベタ
ミスヤユフ

暗号②

イラアテ イガウ
ハニウボヨゼカ

暗号③

キオヤハネヤハ ハンホキ
ノムズリツカイセ



mission 2

2

隠されたメッセージを探せ

□に当てはまる言葉を考え、現れるメッセージを読みとれ。

①	□	□	□
②	□	□	□
③	□	□	□
④	□	□	□
⑤	□	□	□
⑥	□	□	□
⑦	□	□	□
⑧	□	い	□
⑨	□	□	わ
⑩	□	□	□

- ①眠くなると出るものは?
- ②血液中の鉄分が足りない状態。
- ③かぜのウイルスは、のどや鼻のどこから侵入。
- ④三大栄養素は、炭水化物、脂肪と、何?
- ⑤あせっているとき、汗をにぎるのはどこ?
- ⑥寒い季節、ゆっくり入って温まりましょう。
- ⑦病気と戦うからだのしくみのこと。
- ⑧便利だけど、使い方次第では危険がいっぱい。
- ⑨2010年はなに年?
- ⑩かぜの90%以上は、これが原因。