

ほかただよ！1月

篠山市立丹南中学校保健室 平成29年11月14日発行 (No.7) 文責 野々口ゆかり

インフルエンザがやってきました

先週の金曜日から、丹南中にもインフルエンザと診断された生徒が出ました。とうとう、その季節がやってきました。インフルエンザになったら、学校は出席停止です。どんどんうつっていくのを防ぐ措置です。学校に連絡をいただきましたら「出席停止のお知らせ」用紙をお渡しします。病院で診てもらって、「もう学校へ行っても大丈夫。」と言われたら、登校許可の証明をもらって、その用紙を持って登校してください。

インフルエンザの予防接種を考えている人は、早めに予約した方がいいようです。今年はインフルエンザのワクチンが少ないとテレビで言っていました。中学3年生は、受験を控えているので、「今まで予防接種をしていなかったけど、今年は予防接種をします。」という人が増えます。早い目に病院に問い合わせて、予約しておきましょう。病院によって置いてあるワクチンの数が違うので、A病院がダメでも、B病院ならいいという場合がありますので、早い目に問い合せをされるのがお勧めです。

ちょっと一息 まちがいさがし ~まちがいほ7つ~



インフルエンザの予防の仕方

その1 「体に入れるのを防ぐ」

① 手洗い

石けんをつけて、ていねいに洗いましょう。



② アルコール

インフルエンザウイルスはアルコールに弱いのです。アルコールを適量につけて、手をこすり合わせて、乾燥させましょう。

でも、アルコールにアレルギーがあったり、手荒れやキズがあるときには使えないので気をつけましょう。



③ マスク

インフルエンザのウイルスの大きさは、一つ一つはマスクをすり抜けてしまう大きさですが、咳やくしゃみ、おしゃべりなどで飛び散る「かたまり」を、口や鼻から吸い込むのを防ぎます。

それ以外に、鼻をこすったりして、手に付いている目に見えないウイルスを、体に取り込んでしまうのを防ぎます。(鼻をこするのも、マスクの上からになりますよね。)

マスクを着ける時には、立体的に顔にフィットさせることが大切です。マスクを着けたら、マスクの上から両手で顔を押しさえるようにして、フィットさせましょう。すき間を減らすように気をつけましょう。



その2 「免疫力を上げる」

インフルエンザが体の中に入ったとしても、自分の体の中にやっつける力があれば怖くない。病原菌やウイルスをやっつける力のことを、免疫力（めんえきりょく）と言います。

① 予防接種をする

もしも、インフルエンザになっても、ひどくなるのを防ぐことができます。

残念ながら、かからないようにするものではなくて、かかっても、ひどくならないように

するものです。ひどくならないので、インフルエンザにかかっているのことに気づかないことがあるようです。高熱にならないのに、体調がひどく悪いと思ったら、病院に行つて診てもらいましょう。

② その時の、いちばん元気な体にする！

疲れている時や睡眠不足の時、体を冷やしたときは免疫力が下がります。

少しでもあたたかく…温活のススメ

「温活」とは、体を外側だけでなく内側からも温めて冷えを予防・改善することを中心に、自分の体への意識を高め、症状・不調から身を守る活動のことです。体の冷えはさまざまなトラブルの原因になります。

- 血行不良…手や足（とくに末端）の冷え、むくみ、肌あれ
- 代謝低下…全体的な体のだるさや不調、生活習慣病
- 免疫力低下…かぜ・インフルエンザなどの感染症、アレルギー
- 体が縮こまる…肩や首のこり、頭痛、疲れやすさ



では、これらを改善するには？ マフラーや手袋、カイロ、湯たんぽ等を使って外から温めることはもちろん、こんな方法で体の中からも温めましょう。

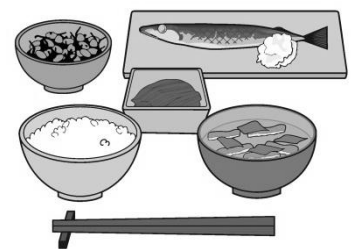
- ◎**食事**： にんじん、ごぼう、大根などの根菜は体を温める効果があります。
- ◎**運動**： 体を動かして筋肉を使うと、体内で熱が産生されます。
- ◎**入浴**： シャワーのみではなく、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。



不調を感じたら、暖かくして、早く寝る！！

③ 普段の生活で元気な体を作っておく

- ・ 普段から、偏った食事をせず、ちゃんと食べること！
給食のようなメニューを残さずに食べる。
食べることを大切にする。
朝ごはん抜きで学校に行くなんて、ダメです。



- ・ 睡眠時間を確保すること！

眠っている間に、疲れを取ったり、体のダメージを回復させたり、体を成長させたりしています。この時間を大切に考えて、眠る時間をたくさんとれるようにしましょう。



- ・ ストレスを溜めこみすぎないように気をつける！

ストレスは病気を引き込みます。精神的なことのはずが、体にも出てきたということはよくあります。



それでも、やっぱり、インフルエンザの感染力は強い！だから、かかってしまうこともあるのです。「かかったかも」というときには、早くお医者様に診てもらいましょう。そうと分かった時には、ちゃんと薬を飲んで、その期間はゆっくり過ごしましょう。どんなにいい薬ができていても、熱がなくても、感染させる力があるうちには学校に行ってもよいようにはなりません。その期間は、少々元気になったとしてもあきらめて、お休みモードで過ごしましょう！

インフルエンザ 緊張したら 緊張したら

① 鼻からゆっくり息を吸う

② 口からゆっくり息をはく

③ ①と②をくり返したらおちつくよ♪



●●● 今日は何の日？@11月 ●●●

8日(いいは)
「いい歯の日」

9日(いいくうき)
「換気の日」

10日(いいといれ)
「トイレの日」

12日(いいひふ)
「皮膚の日」

だ液がたくさん出てむし歯を防いだり、消化を助けたりする



あごをよく動かすと脳細胞が活性化する

よく「かむ」といいことたくさんあるよ

口のまわりの筋肉がきたえられ、発音がよくなったり、力を入れるときにかみしめることができる

満腹中枢が働いて食べすぎを防ぐ



トイレに入ったら、トイレットペーパーを取り替えた後の芯が、そのままになっているのを見かけて、ごみ箱に捨てに行くことがよくありました。最近、トイレ掃除の時に1年生の子に聞いてみました。そのままにしてくる子と、捨てに行くと言っていた子が半々でした。みんなのトイレなので、みんなで気をつけたらいいですね。トイレットペーパーを付け替えてくれた人が芯をごみ箱に捨てに行くことや、汚した人が個室にあるブラシで、ちょっとだけ掃除をするようにできたら、きれいなトイレが維持できそうですね。