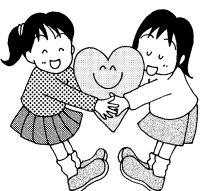


引き続き…風邪・インフルエンザ予防をしよう!



☆☆保健だよ!☆☆

別府中学校 保健室 H28.1.12 (火)



新しい1年がスタートしました。みんなはどんな年にしたいですか?何か目標を作って、それに向かって一歩一歩進んでいければいいですね。

3年生は、いよいよ受験シーズンを迎えました。目指す進路に向けてもうひと頑張り!!今まで積み重ねてきた力をしっかり発揮できるよう、健康管理には十分気を配りましょう。



マスクをつける



外出の後は、
手洗いうがい



人ごみをさける



換気をする



温度と湿度
に気をつける



栄養と休養を
十分取る



「冷え」から身体を守ろう!

毎日、厳しい寒さが続いていますね。身体が冷え過ぎると、本来持っている正常な機能が損なわれ、様々な体調不良が起こってきます。また、放っておくと、50~60歳代になってからの多くの不調の原因になることがあります。

体を温める工夫をして、「冷え」から身体を守りましょう。

「冷え」の予防法



下着でプラス2℃の保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体が温かくなります。その保温効果はなんとプラス2℃。上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適になります。

身体が冷えたら温める

身体を温める方法としては、入浴が効果的です。ぬるめのお湯に20分以上、胸までの半身浴でゆっくりつかりましょう。また足首が隠れるくらい以上の足湯でも大丈夫です。



身体を温めるものを食べよう

身体を温める食べ物には、生姜やネギのような香味野菜、紅茶、プーアル茶、ココアなどの発酵した飲み物などがあります。

身体を冷やしてしまうものには、生野菜、冷たい飲み物、アイス、コーヒーなどがあります。とりすぎに注意しましょう。



首・お腹・足首を温めよう

この3か所は、体の中で冷やしてはいけないところです。首にはマフラーやネックウォーマーを(登下校時)、お腹には下着の着用や、腹痛を起こしやすい人は腹巻の使用を、足首には長い靴下を履くと保温効果があり、身体が温まりやすくなります。



手あらいなぜ大事?

私たちの手は、普段様々なところをさわります。感染症の原因となる目に見えない細菌やウイルスなどの病原体が、その手にたくさんついているとしたら、どうなるでしょうか?

病原体がついている手でドアノブや手すりなどをさわると、そこをまた別の人がさわることによって、病原体は別の人・別の場所に運ばれていくことになります。

そこで大切なのが、**手あらい**です。

食事の前、トイレに行った後、そうじの後、運動の後、動物にさわった後、外から帰った時などに手のすみずみまで洗う習慣をつけましょう。

うがいはなぜ大事?



かぜやインフルエンザのウイルスは乾いたところが大好きです。

喉から侵入してきた病原体を洗い流すため、そして喉の奥を湿らせておくためにうがいは大切になってきます。

上を向いて喉の奥にまで十分水がいきわたるように、うがいをしましょう。

本校では、昨年度12・1月にインフルエンザが流行し、たくさんの方が学校をお休みしました。今年度はまだ流行していませんが、油断は禁物です。寒さも増して、空気が乾燥しているこの時期は、ウイルスにとって好条件。さまざまな感染症にかかりやすくなります。インフルエンザの流行もこれからです。上記の予防をしっかり行い、自分の体調管理をしっかりと行いましょう。

インフルエンザの出席停止期間は

発熱した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

