

えがお 2月

平成24年1月31日
波崎第四中学校
保健室

毎日寒い日が続いています。2月は、暦の上では「節分」から「立春」と春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。

気温が低く乾燥した状態は、かぜやインフルエンザなどの感染症の原因となるウイルスにとって絶好の環境です。これまで以上に手洗い・うがいをしっかり行い、感染症の予防に努めましょう。



2月の保健目標 自己管理を心がけ健康に過ごそう

先月から、神栖市内でもインフルエンザが流行し始め、学級閉鎖を行った学校もありました。波崎四中では、今のところインフルエンザの流行はみられませんが、油断は禁物です！

また、かぜやインフルエンザだけでなく、2月に入ると、花粉症の人は症状が始まります。「手洗い・うがい・マスク」で予防して、健康に過ごしましょう。



インフルエンザにかかったら...

インフルエンザに感染すると普通のかぜの症状の他に、高熱や悪寒、関節・筋肉など全身の痛みといった重い症状が出ます。普段から手洗い・うがい、換気などの予防を徹底することが何よりも重要ですが、もしもかかってしまった場合には、以下のことを守って、回復に努めてください。



<p>早く受診する</p> <p>抗ウイルス薬があります。48時間以内に診断を。</p>	<p>しっかり休む</p> <p>欠席にはならないからゆっくり... はい...</p> <p>インフルエンザと診断されたら出席停止。安心して休養を。</p>	<p>しっかり飲む</p> <p>お茶、水、イオン飲料、スープ、何でもいいので飲むものを。</p>	<p>マスクをする</p> <p>24時間 着用のスズメ</p> <p>他の人に広げないように。自分の回復も早まります。</p>
---	--	--	---

セルフチェックで健康管理♪

<p>1 まずは、朝。目覚めたときの感じは、どうですか？</p> <p>いつもスッキリ目が覚める人が、だるかったり、疲れた感じが残っていたら、要注意！体調に変化がないか、注意して過ごしましょう。</p>	<p>2 食事の時間にチェック。食欲は変わりありませんか？</p> <p>体調の変化が、食欲に現れたり、味が違って感じられることがあります。一日3回の食事は、健康状態をチェックする貴重なチャンスです。</p>
<p>3 朝、鏡の前で顔色・目の色をチェック。</p> <p>顔色や目の色がいつもと違うと感じたら、体調が悪くなる前ぶれかもしれません。</p> <p><チェック項目></p> <p><input type="checkbox"/> 顔色は、普段と変わりありませんか？ <input type="checkbox"/> 目は、充血していませんか？</p> <p><input type="checkbox"/> まぶたの裏側が白っぽくなっていませんか？</p>	
<p>4 トイレも大切な健康チェックの場。流す前にチェックして。</p> <p>食べたものや飲んだものによって、尿や便の色・においが変わることも。いつもと違う状態が何日も続いたら、一度お医者さんに相談しましょう。</p> <p><チェック項目></p> <p><input type="checkbox"/> 尿の色は、にごっていませんか？ <input type="checkbox"/> いつもより濃い色になっていませんか？</p> <p><input type="checkbox"/> 便の様子はどうですか？ <input type="checkbox"/> いつもと違う色やにおいは、ありませんか？</p>	
<p>5 授業に集中できずにボーッとしたり、イライラしていませんか？</p> <p>授業に集中できないあなた。朝ごはんを食べてきましたか？睡眠時間は足りていますか？</p> <p>つい考え事をしてしまう人は、悩みや心配事があるのでは？</p>	<p>6 お風呂の前には、体重をチェック。寝る前には、今日一日の良かったことを思い浮かべてみよう。</p> <p>体重が急に増えたり、減ったりしていたら黄信号。また、寝る前に嫌なことばかり浮かんでくるのなら、ストレスや疲れが溜まっているのかもしれない。</p>

インフルエンザにかかったら

熱が下がって2日がたつまで。しっかり治そう！

寒いけど、空気の入れ替えをしよう

部屋の空気を入れ替えると...

- 酸素がいっぱいのきれいな空気に！
- かぜやインフルエンザのウイルスが部屋にこもったままにならない！

上手に空気を入れ替えるには、2か所開けて、風の通り道を作るのがコツ。