

えがお 1月

平成22年1月8日
波崎第四中学校
保健室

～明けましておめでとうございます～

また、新たな1年がスタートしましたね。今年もみなさんに素敵な出来事がおとすれることを願っています。本年もどうぞよろしくお願いたします。

お正月の間、生活リズムが不規則になってしまった人は、早く元のリズムに戻して、元気に登校できるようにしましょう。



1月の保健目標

感染症の予防に努めよう

2学期に波四でも流行した新型インフルエンザ。3学期もまだまだ油断はできません。また、寒さが厳しい1月と2月は季節性のインフルエンザも流行します。手洗い・うがいをきちんと行って感染症の予防に努めましょう。

<今月の保健行事>

25日(月) 1年生
26日(火) 2年生
27日(水) 3年生

身体測定(身長・体重)
昼休みに実施します。**体操服の半袖・ハーフパンツを忘れずに持ってきてきましょう。**

「手洗い・うがい・マスク」は本当に効果があるの？

① 手洗い

風邪・インフルエンザにかかっている人が咳やくしゃみをする時、唾液などに混じってウイルスが飛び散り、さまざまところに付着します。付着したものに触れた手で自分の口や鼻を触ることで感染症にかかります。**多くの感染症で手洗いは効果的な予防法**です。

② うがい

ある研究によると、**水でうがいをした人は、うがいをしなかった人に比べておよそ4割も風邪にかかる率が低かったそうです。**また、もしかかったとしても、咳や痰などの症状は軽くてすむようです。乾燥したこの時季は、のどに湿気を与える意味からも効果があるといえます。

③ マスク

風邪・インフルエンザのウイルスは、非常に小さいため、マスクの編み目を通り抜けてしまいます。ただし、咳やくしゃみをした時に飛び散るウイルスが混じった唾液などは通さないため、**すでにかかった人からの感染拡大を抑えることができます。**また、マスクをすることによってのどを低温・乾燥から守ることができます。

お風呂でぽかぽかリラックス♪♪

入浴には、こんな効果があります

●血液の流れをうながして、からだを温める
ぬるめのお湯にゆっくりつかれば、からだの中心部から温まります。



●筋肉や関節の緊張をほぐす
からだの疲れをとり、肩こりや腰痛の症状をやわらげます。



●からだの汚れをとる
お湯につかることで、皮膚の表面の汚れがとれやすくなります。



●免疫細胞を活性化する
熱めのお湯は体温を上げ、免疫細胞の動きを活発にします。



お湯の温度別効用

●熱め(42℃)
交感神経を刺激して、からだを活動モードにします。
●眠気を覚まししたいとき
●テンションを上げたいとき
●シャキッとしたいとき



●ふつ(40℃前後)
血行をよくして、からだを温めます。



●ぬるめ(38~40℃)
副交感神経を刺激して、からだを休養モードにします。
●ぐっすり眠りたいとき
●気分を落ち着かせたいとき
●緊張をほぐしたいとき



お風呂では、ここに注意!!

入るとき

●かかり湯をする
汚れを流し、からだをお湯に慣らします。



上がった後

●湯冷めに注意
からだや髪の毛の水分をよくふき取っておきましょう。



●しっかり水分補給を
水分を補給し、20~30分間は、からだを休めましょう。



～登校する前に、健康観察をしましょう～

冬休みが終わり、今日からまた学校での集団生活が始まりました。集団生活では、感染症が発生しやすく、特に冬は、かぜやインフルエンザが流行します。

毎朝、学校へ来る前に健康観察をして、次のような症状がある場合には、お家の人に話しておきましょう。

また、熱がある場合には、無理をせず休養するようにしましょう。

- ・頭が痛い
- ・からだのだるい
- ・ひどく寒気がする
- ・咳が出る
- ・鼻水が出る(鼻がつまっている)
- ・お腹の調子が悪い

<保護者のみなさまへ>

お子さまの欠席のご連絡の際には、詳しい病状をお伝えください。

例)「かぜ」「体調不良」などではなく、「発熱」「頭痛」「おう吐」など具体的に。

学校での感染症の流行状況を把握するためですので、ご協力をお願い致します。

なお、欠席して医療機関で「インフルエンザ」と診断された場合には、出席停止扱いとなりますので、すぐに学校(TEL 48-5123)までお知らせください。