



2019年1月9日

小川南中学校保健室発行

平成31年が始まりました。今年の干支は「亥」のしは戦国時代に多くの武将が信仰していた戦いの神「摩利支天」の使いとも言われています。3年生にとっては受験という戦いが本格化する今、いのししのような戦いの助っ人に助けを求めたい気持ちも多少なりとあるのではないのでしょうか。「猪突猛進」という言葉があります。目標に対して、向こう見ずに突き進む事を言いますが、一生懸命目標に向かって努力する事は素晴らしいことだと思います。皆さんも今年の目標を高く持ち、少しでも目標に近づけるように頑張っていきましょう。またこの1年、健康で過す事は目標を達成するための1番の基本です。自分自身で生活習慣をみなおして健康管理をしっかりと行いましょう。



1月の保健安全目標

- ・体をきたえよう。
- ・かぜの予防に努めよう。
- ・事故を防ごう。

3年生へ



私立高校の入試が間近に迫ってきました。試験当日は朝から頭をフル回転させたいですね。脳は常にエネルギーを安定供給しないとしっかり働く事はできません。前日の夕食でとったエネルギーは眠っている間に使い果たしてしますので、朝食をとらないと午前中はエネルギー不足になってしまい、記憶力や集中力が低下してしまいます。朝食は脳の動きにとっても大切なエネルギー供給源なのです。また、朝食をとってから脳の活動が高まるのは食後2時間経ってからです。早めに朝型の生活に切り替えて、時間的に余裕をもって朝食をとる習慣をつけましょう。朝のゆとりは心のゆとりにもなります。朝型生活で、全員合格を勝ち取りましょう。

身体測定を実施します。

3学期の身体測定を実施します。今年度になってはや9ヶ月が経ちました。皆さんの様子を見てみると、日々めざましく成長している事を実感します。身体測定で確認してみましょう。日程は以下の通りです。

8日(火)	2の1	9日(水)	2の2
11日(金)	3の1	15日(火)	3の2
16日(水)	3の3	17日(木)	1の1
18日(金)	1の2	21日(月)	1の3

時間・・・昼休み、または朝の会終了後
服装・・・半そで、半ズボンの体操服

合言葉は「お・か・め・クリーム」



空気が乾燥するこの時期は肌もカサカサと乾燥しがち。「お・か・め・クリーム」でケアしよう。

お お風呂は
ぬるめて短時間

熱いお湯や、長時間の入浴は肌の表面の「皮脂」をうばい乾燥しやすくなります。温度は39～40℃、湯船につかる時間は15分ほどを目安に入りましょう。

か 加湿器で
湿度を50～60%に

暖房のきいた室内は乾燥しがち。加湿器がないときは、ぬれタオルや水を入れたボウルを置きましょう。

め 綿の肌着を

アクリルやナイロンの肌着はかきめやかゆみを引き起こす事があります。保湿性のある綿のものかお勧めです。

クリーム クリームで
保湿

お風呂上がりなどに、クリームを薄くまんべんなくのばして保湿を心がけましょう。



インフルエンザ注意報

3学期が始まると同時に、小美玉市全域でインフルエンザ感染が確認されています。本校でもインフルエンザAの罹患者が出ました。集団で生活している学校生活は流行が心配されます。日頃より規則正しい生活を心がけ、全員が元気に生活できるよう予防に力を入れて生活しましょう。教室はエアコンで暖房されていてもウイルスはいっぱいです。休み時間は空気の入れ替えをしっかりとしましょう。それぞれがマスクの着用を心がけましょう。

一人ひとりの予防がインフルエンザの流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。



人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。





ノロウイルスにも気をつけて!






ノロウイルスはカキなどの2枚貝を生あるいは十分加熱しないで食べることで感染します。ノロウイルスの感染力は強く、感染した人の嘔吐物や便などに含まれるウイルスで人から人へと感染していきます。症状は潜伏期間(24~48時間)の後、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などの症状が出ます。熱はそれほど上がりません。そして症状が1~2日続いた後自然に治っていきます。かかってしまった時はこまめに水分をとってゆっくり休養しましょう。また、元気になっても1週間~10日くらいウイルスを便から排出すると言われています。症状がなくなってもしっかり手洗いすることが1番の予防です。



クイズに答えて

免疫力をアップ!!

免疫力とは、体の中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力です。毎日の過ごし方でアップしたりダウンしたりします。免疫力をアップするのはどっち???

食 事	<p>A:ほとんど野菜中心で肉は食べない</p> <p>B:肉も野菜も何でも食べている</p> <p>肉・魚・卵・乳製品・大豆食品のタンパク質は免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境を整えば免疫力もアップします。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やキノコはお勧めです。つまり何でも食べることが免疫力アップにつながるのです。</p>	睡 眠	<p>A:毎日、早寝早起き</p> <p>B:普段たいない睡眠は休日に補う</p> <p>睡眠不足が続くと、免疫細胞の動きが鈍くなります。かぜを引くと眠くて我慢できないという経験はありませんか?それは免疫細胞が活発に働かぬため、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。</p> 
運 動	<p>A:疲れると体によくないのでしない</p> <p>B:少し疲れる位の運動を毎日している</p> <p>軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の動きが活発になります。</p> 	ス ト レス	<p>A:神経質なほど健康に気をつけている</p> <p>B:適度にストレスを解消している</p> <p>強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の動きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑う事は免疫細胞を活発にしますよ。</p> 

答は… 食事:B 睡眠:A 運動:B ストレス:B でした。