

はげんだより 12月

大阪狭山市立
狭山中学校
保健室
2013.12.3

全部覚えて
全部実行!!

冬の感染症 ☆ ☆ 予防クイズ

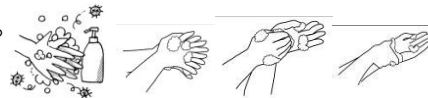


①～⑤の〔 〕に入る言葉を右から選ぼう!

かぜ・インフルエンザ

①手を洗うときは〔 〕を使ってすみずみまで。
とくに指と指の間、指と爪の間、〔 〕などは
忘れがちなのできをつけましょう。

出席停止



石けん

あご

抵抗力

日光

②〔 〕の予防と感染^{かんせんかく}拡大防止には〔 〕も有効。
鼻と口はもちろん、
〔 〕までしっかりと覆^{おお}うようにつけるのが
使い方のポイントです。

ハンドクリーム



マスク

保護者

空気

③〔 〕も重要な感染症対策。
寒くても1時間に 1回くらいは
窓やドアを開けましょう。
〔 〕の通り道を作ると効果的。

換気



学級閉鎖

手首

ハンカチ

④感染症に限らず、
病気予防と早期回復には体の〔 〕がカギ。
その維持^{いじ}につながるよい〔 〕を
冬休み中も乱さないようにがんばりましょう。

足首



人

体温リズム

医師

生活リズム

⑤インフルエンザと診断された場合、
〔 〕となり、学校に来ることはできません。
〔 〕の指示に従い、
しっかり治療^{ちりょう}・休養^{きゅうよう}に努めてください。

耳



しもやけ

首



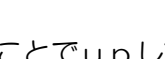




欠席

体温を上げて免疫力をアップしよう！



「低体温」という言葉を聞いたことがありますか？ 低体温とは、体温の平均が36度に満たない人をいいます。低体温の原因として考えられるのが血行不良です。血行が悪くなると頭痛や肩こり、内臓の働きが弱るなどの症状がでます。また、体温が1度下がると、免疫力が30%も下がると言われています。免疫力の低下は感染症にもかかりやすくなるということです。

体温をupする方法

- ◇食べ物で体温を上げる！
 - バランスの良い食事で体温up
 - 温かい食事で体温up
 - しょうがを取り入れて体温up
- ◇運動で体温を上げる！
 - 体温は40~80%が筋肉を動かすことでupしています。背中や太もも、お尻など、大きな筋肉を動かす運動をしよう。
- ◇お風呂で体温を上げる！
 - お湯にゆっくりつかり、体の芯から温めて体温up
- ◇衣服で体温を上げる！
 - 首・手首・足首を温めると全身の血流がよくなり体温up
 - 肌着を着たり重ね着をして体温up
- ◇心をあたためて体温を上げる！
 - 心と体はつながっています。あたたかい気持ちで体温up

*11月25日、学校医さんやPTAの方に来ていただき、学校保健委員会が開かれました。

今井先生、馬場先生より…

健康診断を行ったときには、しずかに受けることができていました。歯科健診の結果から、全体的にむし歯が少なかったです。治療が必要な人でまだ受診していない人は、ぜひ、受診して下さい。

中学2年生までは虫歯がなかったのに、中学3年生で急に虫歯が増えたり、大学受験の時に急に増えることがあります。受験勉強で、夜、食べながら勉強して、寝る前の歯みがきがおろそかになり、そのまま寝てしまう生活が続くことが原因と思われる。家庭生活での歯みがき習慣が崩れないよう気をつけて下さい。受験勉強の後も、歯みがきを必ずしましょう。

おうちの方へ

- ・これからの季節、インフルエンザの流行が心配されます。インフルエンザと診断された場合は出席停止扱いとなります。インフルエンザに感染した場合は、**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで出席停止です。**

インフルエンザが治癒して登校する時は、医師による意見書（証明書）を提出して下さい。用紙が必要な場合は、学校にありますのでお知らせ下さい。

- ・インフルエンザ様症状のあるときは、無理に登校させず、病院に行って診てもらって下さい。
- ・のどの痛み、咳などの症状がある場合は、家からマスクを着用させて下さい。
- ・登校後の急な発熱時などには保護者連絡をいたします。連絡先の変更や携帯電話番号の変更がありましたら担任まで知らせていただきますようお願いいたします。