

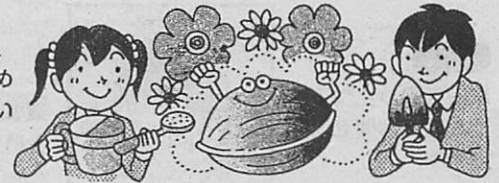
# ほけんだより1月

## 今月の健康の言葉

生きることと恋せよ

ジャック・ケルアック  
 (アメリカの作家)

あけましておめでとうございます。  
 今年は亥年ですね。十二支を草花の成長に例えると、最後の年に当たる亥年は、「種の中にエネルギーをためて、次につなげる」時期だそうです。みなさんもういろいろな目標や夢の種を大切に育てられるといいですね。今年もどうぞよろしくお願いします。



## 2月1日は校内ロードレース大会日

### 体調管理が大切です

走る前、走っているとき、走った後に、自分の体の調子確かめましょう。  
 \* こんなことはありませんか? 思い当たることがあったら、先生に申し出ましょう。



走る前

走っているとき

走った後

- 最近あまり眠ってない
- 朝食を食べていない
- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 熱っぽい
- 気持ち悪い
- 体がだるい

- 吐きそう
- 足がもつれる
- めまいがする
- 筋肉がつった
- 関節が痛い
- 胸が痛い
- 頭がガンガンする

- 立ってない。立ってもふらつく
- 胸がしめつけられる
- くちびるが白っぽい
- 冷や汗が出る
- 吐きそう・吐いた
- じんましんがでた
- 呼吸がヒューヒューゼーゼーする



\*\*\*\*\*

安全なマラソンのために

### 「あすはまつ」を守ろう!

**あ** あさごはんをしっかり食べましょう。また、おせをふいてからだを冷やさないようにしましょう。

**す** すいぶんをとりましょう。のどがかわいていなくてもこまめにとるようにしましょう。

**は** はやくねましょう。走る前の日はもちろん、走ったあとも注意。からだはつかれています。

**ま** まわりをよく見て走りましょう。ぶつかったり、無理に追い抜いてはいけません。

**つ** つめを切りましょう。手のつめがのびていると、友だちを傷つけてしまうことがあります。

### ノロウイルスにも気をつけて

☑ どんな症状になるの?

潜伏期間(24~48時間)のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がらず、1~2日続いて治ゆします。軽いカゼのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

☑ 予防には?

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いので、しっかり手洗いのするのが一番の予防です。

☑ なってしまったら?

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうが良いでしょう。

### \* じつは冬も大切 \* 水分補給

夏には熱心になっていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要ないのでは? と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

#### 「水分補給」はカゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

#### 引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です



保健室から

\* 冬休み期間に、菌の治療が済んだ人は、治療の報告書を提出してください。

\* インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症に罹患した人は出席停止となります。主治医より「学校感染症に係る登校に関する意見書」を記入してもらい、担任へ提出してください。

彼を知り  
己を知れば  
百戦殆うからず

# インフルエンザと 自分を

# 知るべし!

## WANTED! インフルエンザウイルス

### 大きさ

0.1 ミクロンくらい  
(1mmの10,000分の1)

### 仕事

細胞をのっつって  
どんどん仲間を  
増やす

- 体内にウイルスが急激に増えて症状が出る
- 排出するウイルスが増えて感染力が強くなる



### 特技

#### 変身

排除しようとする免疫細胞に見つからないように毎年形を変える

#### 出身

水鳥の腸内?  
水鳥の感染から始まっていると言われていた(鳥から直接ヒトに感染することはほとんどない)

## インフルエンザかな? と思ったら



普通のカゼの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

### ●早めに病院へ

抗インフルエンザウイルス薬があります。

### ●しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。学校は出席停止で、欠席にはなりません。

### ●マスクをする

家族や周りの人にうつさないように。

### ●しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいので飲めるものをこまめに。

### インフルエンザの治療薬って?

発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいのです。



あなたのウィークポイントは?

## VS インフルエンザ検定

ポイント	項目	○をつけてね 点数	小計
免疫	毎日三食食べている	1 2 4 6	/30
	栄養バランスよく食べている	1 2 4 6	
	睡眠時間を十分確保している	1 2 4 6	
	適度な運動の習慣がある	1 2 4 6	
	ストレスを溜めないようにしている	1 2 4 6	
予防	こまめな手洗いを心がけている	1 2 4 6	/30
	正しい手洗いの方法を知っている	1 2 4 6	
	人混みを避けている	1 2 4 6	
	部屋を適度に加湿している	1 2 4 6	
	予防接種を受けている	1 2 4 6	
対策	もしかかってしまったら	1 3 5 8	/40
	病院に行って検査を受ける	1 3 5 8	
	所定の日数は登校・外出しない	1 3 5 8	
	マスクを正しくつける	1 3 5 8	
	使ったティッシュはすぐに捨てる	1 3 5 8	
こまめに水分補給を行う	1 3 5 8		



△ 1~39 ...がんばりましょう

○ 40~84 ...もう少し

◎ 85~100 ...よくできました

合計

/ 100

### 免疫

の点数が低かった人

抵抗力が弱まって、かかりやすくなっているかも。普段から規則正しい生活を心がけましょう。



### 予防

の点数が低かった人

インフルエンザに備える力が弱いんです。「自分は大丈夫」なんて思わずに、予防のための行動を。



### 対策

の点数が低かった人

感染を拡大させてしまうかもしれません。周りの人へのあたたかい配慮も忘れずに。



## インフルエンザ罹患者数

	1年	2年	3年	計
~12月	2人	×	×	2人
~1/11	3人	2人	1人	6人
~1/18	1人	×	3人	4人

「インフルエンザ警報発令中」  
予防に心がけましょう!!



## 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。



### 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。



### 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。

### 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。

### 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。

