

ほけんだより



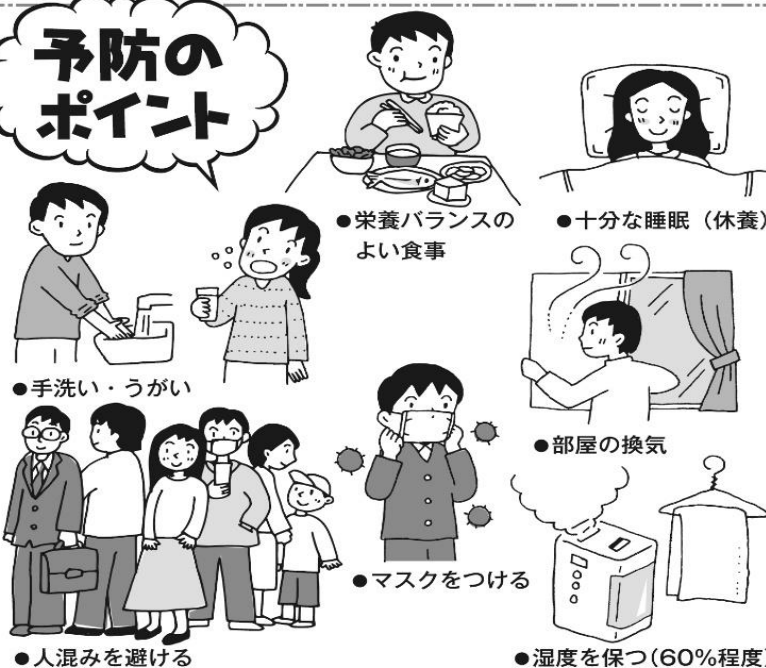
真岡北陵高 保健室

11月の保健目標
風邪やインフルエンザの予防を心がけ、
流行を阻止しよう！！

インフルエンザに注意！

今年は、インフルエンザの流行が早いです。10月末には宇都宮の小・中学校で学級閉鎖が出ています。予防接種を受ける人は、早めに接種した方がよいでしょう。

予防のポイント



何度もおさらい！

かぜ・インフルエンザ

予防のポイント + Q&A

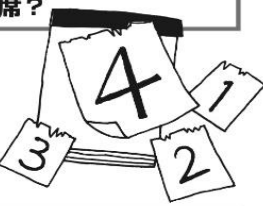
Q.「ウイルスはマスクで防げない」って聞いたけど…？

A. 実は、かぜやインフルエンザのウイルスはとても小さく、マスクを通り抜けてしまいます。しかし、せきやくしゃみで出る「飛まつ」を止めることで感染拡大を防げます。また、鼻やのどを温めて湿気を与え、予防につながります。



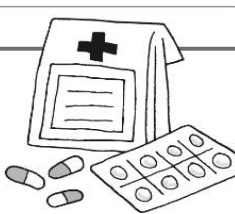
Q. インフルエンザにかかったら、学校は欠席？

A. インフルエンザと診断されると「出席停止」になり、「欠席」にはなりませんので、ゆっくり休養しましょう。出席停止の期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」と定められています。



Q.「かぜに効く特効薬はない」ってホント？

A. 一般的に「かぜ薬」とよばれるものは、鼻水やせき、のどの痛みなど、かぜの症状を抑えるものです。かぜを治すのは、私たちの体に備わる免疫力や抵抗力。栄養や水分を十分にとり、しっかり休養することが大切なのはそのためです。



秋の健康管理



気をつけて、マスクの使い方

マスクをつければ、かぜもインフルエンザも怖くないと思っている人は要注意。正しい使い方をしないと、予防の効果が得られません。

マスクを常につけていますか？
つけたり外したりしていると、マスクの効果を十分に活かせません。

顔とマスクの間に隙間はありませんか？

自分の顔の形やサイズに合ったものを選びましょう。鼻・ほほ・あごの部分を押さえて肌に密着させ、隙間ができないようにしてください。

「使い捨て」していますか？
使い捨てマスクは、1日1枚の使用が目安です。

ストレスで風邪をひく！？

免疫力（体に入った細菌やウイルスと闘う力）が強いときは、細菌やウイルスの影響を受けにくくなります。しかし、免疫力が下がると、風邪などのさまざまな病気にかかりやすくなります。免疫力を下げる原因はいろいろありますが、ストレスもその一つ。ストレスで自律神経のバランスが崩れ、副交感神経の働きが鈍くなると、食欲不振や血行不良などを招くのです。心も体も健康でいられるよう、いいストレス解消法を見つけましょう。



効果いっぱい半身浴

日本人は、熱いお風呂に長くつかるのが大好きです。しかし、実は熱いお風呂は体への負担が大きく、また表面だけは温まり、湯冷めしやすい入浴法です。

下半身だけ入浴する半身浴は、体への負担も少なく、体を芯から温め、疲労回復、リラックス効果など様々な効果があります。



検便を実施して、便秘を訴える生徒がいました。体質だから…と放っておかないで、便秘を解消するよう、食生活や生活習慣を見直してみましょう。

便秘をふせぐには

うんちが順調に出なくて、おなかの中にうんちがたまった状態を「便秘」といいます。便秘になると、おなかが痛くなったり、うんちがかたくなって、ますます出にくくなります。

- 便秘をふせぐ方法
- ・朝起きて、コップ1杯の水をのむ。
 - ・朝ごはんの後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつける。
 - ・学校でうんちに行きたくなったら、がまんせずに行く。
 - ・野菜や海そう、ヨーグルトなどを食べる。
 - ・適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を整える。