

ほけんだより1月

北陵高等学校

★あけましておめでとうございます★

さあ、新しい一年の始まりです。どんな年になるでしょう。今年がよい年になることを願って、3学期も頑張っていきましょう！！

今年は亥年ですね。十二支を草花の成長に例えると、最後の年にあたる亥年は、「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。

3年生は学校に登校する日も残りわずかとなってきました。これからの毎日、笑顔で友達と過ごせるように、体調を崩さないように気をつけましょう。



献血を実施しました

12月20日（木）に、血液センターから献血バスが2台来校し、献血を実施しました。受付者154名、実施者125名と、多くの生徒や先生方に協力していただきました。

3年連続で献血してくれた人、初挑戦の人、そして残念ながら様々な理由で献血できなかった人、ご協力ありがとうございました。また、来年よろしくお祈りします。



1月の保健目標

教室の空気を入れ換える
風邪・インフルの予防に努める



いろいろあるニキビの原因

<p>夜更かし・睡眠不足</p>	<p>バランスの悪い食事</p>	<p>便秘</p>
<p>脂肪・糖質の取りすぎ</p>	<p>胃腸の不調</p>	<p>ストレス</p>

ニキビのときの洗顔は石けんをよく泡立てて



ニキビ予防はこまめな洗顔が第一です。ただ、ニキビの肌はとってもデリケートです。ニキビができていない時に、ゴシゴシと強く洗顔をすると、かえってニキビが悪化してしまうことがあります。やさしく、せっけんをよく泡立てるようにして洗いましょう。

- ◆ぬるま湯で石けんをよく泡立てる
- ◆シャワーで洗う
高めの温度（38℃くらい）と冷たい温度（23℃くらい）を10秒ずつ交互にあてるとより効果的です。

12月末から北陵高でも、インフルエンザの感染者がでました。1月は、ますます空気が乾燥し、感染症が流行る季節になります。学校で大流行しないように、一人一人が感染予防に努めましょう。

インフルエンザにかかったら

STOP!

出席停止です

熱が下がって2日がたつまで、しっかり治そう!

インフルエンザの感染経路

① 飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接吸い込んでしまう。

② 接触感染

ドアや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。

だから ▶▶▶ 咳エチケットやマスク、手洗いが効果的な予防手段なのです

感染症にはこんな病気があります

<p>かぜ</p> <p>鼻水や咳が出る、のどが痛いなどの症状が始まり、熱も出ますが、急に熱が高くなることはありません。</p>	<p>インフルエンザ</p> <p>発熱は38℃を超え、頭痛、手足関節の痛みなどの症状があります。悪寒や発熱に突然変わるのが特徴です。</p>
<p>感染性胃腸炎</p> <p>吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などの消化器症状が出ます。かぜのような症状から始まり、熱が出ることもあります。</p>	<p>溶連菌感染症</p> <p>のどが腫れ、熱が出ます。不十分な治療のままやめしまうと腎臓病などの原因となることがあるため、きちんと治療することが大切です。</p>
<p>流行性耳下腺炎</p> <p>高熱を出し、両側あるいは片側の耳下腺が腫れて痛がる症状があります。俗名「おたふくかぜ」とも言われています。</p>	

かぜをひいた時は…これが大切!

安静

栄養

保温・保湿

こたつでウトウト…かぜのもと!