

保健だより

旭
2月号
旭中 保健室

2月3日は節分、4日は立春。暦のうえでは春です。

節分は「季節の区切り」という意味です。節分には悪い鬼や病気が増えて暴れると考えられていたので、豆をまいて悪いことを追い払おうとしたのが始まりと言われていいます。気温の変化が大きいこの季節に、体調をくずさないようにとの願いがこめられていたのかもしれません。

でもゆっくりと確実に春は近づいてきています。木々や草花は芽吹く準備を始め花咲く力を蓄えています。皆さんは、新しい季節に向けどんな力を蓄え、どんな準備をしていますか？

2月の保健目標

かぜの予防をしよう

1月に続いて同じ目標です。うがい・手洗い・換気は出来ていますか？

熱があるときは。
水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

かぜをひいたときには、こんな食事がいいですね

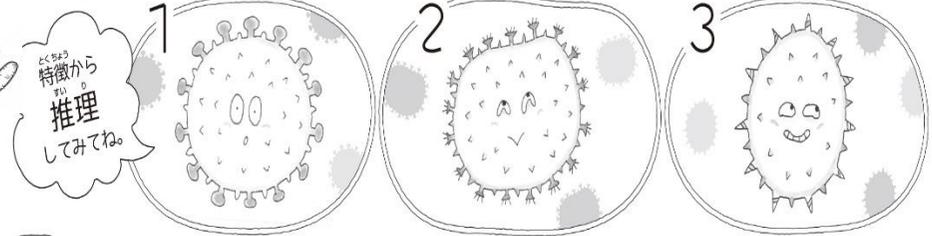
かぜのときは。
温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいもののがいいですね。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

鼻がつまるときは。
湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

下痢のときは。
人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめ。消化の良いものや油っこいものは食べないようにしましょう。

のどが痛いときは。
冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

Q. 何の病気のウイルスでしょう？



	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
べつやかってうつる？	<p>*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</p> <p>*ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</p>	<p>*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</p> <p>*ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</p>	<p>*ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる</p> <p>*ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる</p> <p>*感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る</p>
症状	<p>○37~38℃位の微熱</p> <p>○くしゃみ、のどの痛み</p> <p>○鼻水、鼻づまり</p>	<p>○38℃以上の高熱</p> <p>○頭や筋肉、関節が痛む</p> <p>○のどの痛み、鼻水やせきが出ることも</p> <p>○「急に」全身がだるくなる</p>	<p>○吐き気、おう吐</p> <p>○下痢、腹痛</p>
かかったらどうする？	<p>◇睡眠をとり、安静にする</p> <p>◇食べられそうなら消化の良い食事をする</p> <p>◇水分補給をする</p>	<p>◇早めに病院で抗ウイルス薬をもらう</p> <p>(発症から48時間以内に飲むと、発熱期間が1~2日短くなります)</p> <p>◇睡眠をとり、水分補給をする</p> <p>◇熱が下がっても決まった日数は安静にする</p>	<p>◇安静にする</p> <p>◇水分補給をする(脱水症状に注意)</p> <div style="text-align: center; border: 2px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>抗ウイルス薬はありません</p> </div>

受験生へのススメ



【前日の準備】

- 持ち物や服装の準備は前日にきちんとすませましょう。当日のゆとりのなさは、不安につながります。寒さ対策も忘れずに。
- いつもどおりに布団に入りましょう。緊張や不安で眠れなくなることもあります。起き出さないようにしましょう。

【当日・会場に着くまで】

- 朝ご飯を食べ、できれば排便をすませましょう。交通ダイヤの乱れなど、もしもの事態に備え、時間に余裕を持って出発しましょう。

【会場に着いたら】

- 会場慣れしている人はいません。自分だけが緊張しているわけではありません。うつむかず、遠くまで見渡し、鼻から吸って口から長く吐く深呼吸を数回してみましょう。過度な緊張がとれます。
- 手の真ん中に緊張に効く「手心」というツボがあります。「の」の字を描くように、親指でゆっくりと押し揉みます。この時、心の中で「大丈夫、大丈夫」と繰り返して、気持ちを落ち着けるようにします。左右1～2分行います。心が落ち着いてくると思います。
- 肩や手が緊張している時は、肩を上げてより強く力を入れてから、ストーンと力を抜いてみましょう。リラックスができます。



朝型へと切り替えるには



受験生のみなさんは、そろそろ本番に向け、夜型から朝型へ切り替えようと考えているのではないのでしょうか？ その際、いきなり朝早く起きるのはつらいので、少しずつ起きる時間を早めて、体を慣らしていきましょう。朝起きたらすぐカーテンを開け、朝の光を浴びます。そうすると体内時計が調節され、生活リズムが整ってきます。また、夜いつもより早く寝るためには、遅い時間に物を食べたり、携帯やパソコンの画面の光を浴びたりしないことも大切です。朝起きてやることを予め決めておくことも、早起きのモチベーションになりますよ。

【保護者の方へ】

塾や勉強で睡眠時刻が遅くなり、朝は食べるよりも寝ていたい生活になっているお子さんが、いるのではないのでしょうか。残念なことに、よいと分かっているのに、一度ついた習慣を変えることはなかなか難しいものです。逆に、部活動等に意欲を出し、体づくりを頑張るために自己管理が身につけてきた生徒もいます。

自分でいろいろ経験しながら、よりよい生活リズムを身につけていくわけですが、何といたっても朝食が一日のスタートです。脳を目覚めさせ、体をリセットさせるためにも、朝食は欠かせません。できれば3色食品群(体をつくる食品、体の調子を整える食品、エネルギーのもとになる食品)が摂れるのが理想ですが、朝食を食べる習慣のないお子さんは、まずは何かを口にしてから登校できるよう、簡単に食べられる物を準備していただければと思います。

一人ひとりの予防が
**インフルエンザの
流行を防ぎます**

ごまめな手洗い

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。



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。

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。

