

きらり



ほけんだより
尾張旭市立西中学校
平成26. 11. 28.

名古屋市では、すでにインフルエンザで学級閉鎖をした中学校もあるようですが、西中では今のところまだインフルエンザは発生していません。しかし、乾燥した冬の風に乗って、ウイルスは運ばれてきます。いえ、もう周りにインフルエンザウイルスは漂っているかもしれません。ウイルスを体に入れない対策、体に入っても発症させない免疫力、発病してもひどくしない対策など、できることから取り組みましょう。

かぜのウイルスに負けない対策！！

▼ しっかり手あらいをする。

十分な量の水と石けんでしっかり手洗いをしよう。
水でぬらすだけでは、手洗いとはいえない。



▼ 口の衛生に気を配る。



歯磨きなど、口の衛生状態が悪いと、ウイルスも入りやすい。
うがいは、はじめに口のうがい（ブクブクうがい）をしてから、のどのうがい（ガラガラうがい）をするのが正しい方法である。
お茶を飲もう。緑茶は、カテキンというウイルスをやっつける物質が入っている。

▼ のどの繊毛を動かそう。

のどの気管には、「繊毛」という毛が生えていて、ウイルスを体外に出すように動いている。首、手首、足首を冷やすとこの繊毛の動きが悪くなることが分かっている。だから、首と名のつくところを冷やさないようにしよう。

▼ ヒートショックプロテイン療法で、免疫力アップをはかれ！

1週間に1～2回少し熱めのお風呂に入ろう。熱めのお風呂で体を温めることで、免疫力が増すということが分かっている。シャワーしか浴びていないのは、とても残念。



このヒートショックプロテイン療法は、地元の愛知医科大学の先生の研究が基盤となっている。

▼ 教室の換気で増えたウイルスを外に出そう。

患者から排出されたウイルスは、つばの中では生きており、時間がたつと増えていき、よりうつりやすくなってしまふ。
換気をして、新鮮な空気を入れるのが一番。



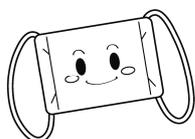
▼ もちろん、毎日の規則正しい生活リズム。



睡眠、栄養、運動など、規則正しいよい生活を送ることが病気を近づけない。リズムが乱れるのが、一番体調不良になりやすい。リズムが壊れることは、免疫力低下につながるのだから、病気にかかりやすく、ひどくもなりやすい。日頃から、ビタミンAやCを充分取るように心がける。

咳エチケットを守って！

マスクは、感染してしまった人から飛沫感染が拡大するのを防ぐ効果がある。
せきやくしゃみが出るときは、



- マスクをする。
- マスクがない時は、ティッシュなどで口を押さえる。
- ほかに人に向けて、せきやくしゃみをしない。



体を使ってストレスを軽くする方法を学びます。

同じストレスでも、大きく感じる人とそうでない人がいます。どうしたらストレスを大きく感じないですむか、日ごろからできる取り組みと、ストレスを受けてしまった時の対処法について学びます。スクールカウンセラーさんから、体を使ってストレスを小さくする方法を教えてください。

| | | | |
|-----------|----|----|----|
| 12月 1日(月) | 1C | 1E | |
| 12月 8日(月) | 1B | 1F | |
| 12月15日(月) | 1A | 1D | 1G |

*2年生は、1月に実施します。



おうちの方へ

スポーツ振興センターの申請について



学校管理下で起きたけがについて、医療機関にかかった場合はスポーツ振興センターの共済見舞金を申請することができます。部活動の最中にけがをされた場合は部活顧問へ、体育時に起きたけがについては教科担当教師に、放課中などのけがについては担任に申し出て、申請用紙をもらうようにしてください。なお、その場合、けがをした日と初診日に開きがあると、なぜ受診が遅くなったかなどの理由や、医師の意見書（原因となる事故とけがの因果関係）が必要となる場合がありますので、ご注意ください。

医療機関や調剤薬局では、無料で用紙の記入をしていただいています。すぐに書いていただけない場合や月ごとにまとめて記入される場合など、医療機関によって違いますので、丁寧に依頼をしてください。

なお、学校管理下でも、けんかによるけがは、病院では自費払いで請求されるのが一般的です。健康保険を使って治療を受けることができる場合でも、「第三者の行為による傷病届」が必要となってきます。詳しくは、医療機関で説明を受けていただき、手続きをしていただくことになります。

なお、学校管理下であっても、けんかで悪質な場合は、スポーツ振興センターの災害共済見舞金給付が受けられないことがあります。