

ほけんだより

2017. 12. 7発行
睦合中学校保健室

12月になり、寒さも本格的になってきました。各地に雪の便りも届いているようです。冬休みまであと2週間ほど、学校では今学期のまとめの時期です。2学期の自分の健康生活を振り返り、新年に向けての抱負を考えましょう。



カゼ・インフルエンザ・感染性胃腸炎流行の季節

11月末に、厚木市内でインフルエンザでの学級閉鎖をした学校があります。感染性胃腸炎も出ていて、毎年同じように、カゼ・インフルエンザ・感染性胃腸炎の本格的な流行の季節になります。感染性胃腸炎もインフルエンザも基本的に予防法は同じです。

免疫レベルを上げる



- 規則正しい生活をする
- 睡眠時間を十分とる
- きちんと三食食べて栄養をバランスよくとる
- 適度に、軽く汗をかくぐらいの運動をする
- ストレスはためこまずに発散する

予防レベルを上げる



- うがい・手洗いをする
- 1時間に1回は換気する
- なるべく人ごみに行かない
- 流行時や人ごみに行く時はマスクをする
- 部屋の温度と湿度に気を配る
(温度20℃くらい、湿度50~60%)

免疫レベルや予防レベルを上げてしっかりと対策をしましょう。それでも、かかってしまった時は、無理をせずに、早めに休み、病院で診てもらいましょう。

熱が高い時や吐いたりしている時は早めの治療が治るまでの期間を左右します。特に、インフルエンザのお薬は、熱が上がってから48時間以内に使用するのが理想的です。

また、他の人にうつさないためには、咳エチケットが大切です。



咳・くしゃみをする時はティッシュなどで口と鼻を押さえ(急な時は手で押さえ、すぐ手を洗う)他の人から顔をそむけ1m以上離れる。咳が出る場合はマスクを着用する。

冬休みの生活について

冬休みは、クリスマスやお正月等家族や仲間が集まる機会が多くあります。その中で、様々な誘惑があるかもしれません。

中学生は、お酒を飲むのも、たばこを吸うことも法律違反です。また、神奈川県では青少年保護育成条例により、原則として深夜(夜の11時から朝4時)の外出は禁止です。事件や事故に巻き込まれる危険も増すので、巻き込まれないように、早めに帰宅することが大事です。出来れば友人宅へのお泊まり会も、生活習慣が乱れるもとになるのでしない方が良いでしょう。

楽しそうな誘いでも、自分の健康を守るためにも、羽目を外すことなく、良く考えて行動しましょう。

新年を元気に迎え、1月9日にはまた、笑顔で登校できることを祈っています。



ガンバし受験生!

疲れ「休め」のサイン

- ・食欲がない
- ・イライラする
- ・やる気が出ない
- ・ミスが増えた
- ・体がだるい
- ・頭痛や腹痛がある
- ・参考書の内容が頭に入っていない など

当てはまったら、疲れ=「休め」のサインかも。

……………**休憩タイムにオススメ**……………

- ・少し仮眠をとる
- ・ストレッチ
- ・好きな音楽を聞く
- ・深呼吸
- ・ハーブティーでリラクセス など

また、徹夜は損。脳は眠っている間に情報を整理します。せっかく勉強しても寝ないと定着しません。「急がば回れ」で賢く効率的に。