

# ほけんだより

厚木市立玉川中学校  
保健室 No.10  
平成31年2月5日発行

立春が過ぎ、暦の上では春、がスタートしました。昨日はこの立春に合わせてように  
昼間はポカポカ陽気の気温となり、北陸地方では早くも「春一番」が吹いたとのこと！  
また、今週は気温差が激しく、衣服の調節に気を配る必要があります。  
さて、玉中ではインフルエンザが流行中です。ピークは越えた感がありますが、まだまだ  
油断はできません。3年生の多くの人が、これから受験本番。いよいよの頑張り発揮  
するために、最後の仕上げは体調管理で乗り切りたいところ。

## 玉中に インフルエンザの猛威!!



3学期に入り、インフルエンザにかかった人は、全校で **107人** (現在) だそうです。

学級閉鎖となったのは...

期間	学級	人数
1/28(月)~1/31(木)	1a2	12人
1/31(木)~2/4(月)	1a1	17人
	1a3	12人

1年生 62人  
2年生 38人  
3年生 7人

市内の中学校では  
B型のインフルエンザに  
かかった人が  
出てきています。  
おまだ  
油断は禁じます。

報告の様子  
保健室の来室状況からは...

1人1人始まる 咽頭痛・咳を訴える人が多く  
多くは 高熱 になる人もいます。  
微熱から始まる。数日後にインフルエンザと診断される人も  
40度以上の熱が出る  
頭痛がひどい  
のどが痛い  
おしこ  
おしこ間に高熱がたつ

自分のためにも 周りのためにも

朝、いつもと体調が違う...と思ったら、  
★必ず、家で **検温** をしてください！  
体調が悪くならない。朝朝体温計は休む。状態を確認して、学校に行かない。  
★咳が出たら、体調がよくなるまでは **マスク** をしてください！  
★早退することもありますが、保護者の方の連絡先を確認してください！

## 花粉症? もしかしたら

からだの中に入ってきた花粉を敵とみなした  
免疫力が過剰に反応する花粉症  
2月、3月と花粉を飛ばす  
鼻の涙を流し、流そうとする。  
これは花粉症の症状です。大量の花粉に  
出会うと花粉症  
は可能性が高いです。  
▶チェックしてみよう  
 熱はない  くしゃみが続いて出る  
 目がかゆい  鼻水が透明でサラサラ  
 鼻汁が白い  他にアレルギーがある

### 早い治療が勧められるわけは

花粉症の症状の出はじめは、  
鼻の中の粘膜の炎症がひどくなる  
いよせん、炎症がひどくなる前に治療  
を始める。早く元に戻せるので重症の  
花粉症になりにくいです。  
鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状が  
ひどい時は眼科に行きます。内科、小児科、ア  
レルギー科などでも治療が受けられます。  
あなたは、どのような症状ですか?...

## “笑う”

心もからだも元気がアップ↑  
私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入  
したり、たん細胞がはたかっています。でも、  
だいじょうぶ。そんな病気のもとを  
ナチュラルキラー細胞  
免疫力が退治してくれています。  
ナチュラルキラー細胞を  
元気にするには、私たちの「笑い」。  
反対に悲しみやストレスを受け  
取ると元気を失くします。  
“笑う”と他の...  
目の働きがよくなる 血流の流れがよくなる  
自律神経のバランスがよくなる  
ストレスの解消になる 幸福感が増える  
大笑いなくても、笑顔だけで  
効果はあるそうです。

## 受験を控えた3年生へ

受験が目前に迫ると誰でも緊張の  
高まってくるもの...  
みなさんの心と身体に少しも役立たず  
と思えることを避けておきましょう。  
☆寝る前にすること  
ズル、チをひく、おたふ、飲み物を飲  
むと、「これじゃ寝られない」という習慣を  
しなす。試験前日の夜も  
いつもと同じ行動をすること  
で、少し緊張を和らげます。  
☆緊張で眠れない時は  
緊張で眠れない時は、  
緊張している人だ、という  
状態を受け止めてください。  
おたふ(おたふ)は一番大事な  
おたふは自分。眠れない時は自分  
に合わせてください。  
☆深呼吸  
たくさん空気を吸うと体が楽  
なす。深呼吸を繰り返すこと  
が、自然と体が楽なす。体の緊張  
ほらす。