

ほけんだより 2月号



平成30年2月9日
厚木市立林中中学校
保健室

2月4日に立春を迎え、校庭の梅の花も見ごろとなっています。しかし、まだまだ空気は冷たく、乾燥していますね。みなさん色々と工夫を凝らして風邪やインフルエンザの予防をしている事と思いますが、もうしばらくは注意し、予防に努めてください。

さて、「からだの健康」には気候や流行などにアンテナを張り注意を向けますが、忘れがちなのが「心の健康」です。心の健康のために、何かしていることはありますか？



林中インフルエンザ情報

3学期に入ると林中中学校でも初めてインフルエンザに罹患し出席停止（出停）となる生徒が2名出ました。しばらくは4～5名で推移していましたが、1/26（金）には12名まで増えていました。1/29（月）朝、欠席連絡の電話が鳴りやみませんでした。1・2年生中心に発熱・体調不良での欠席者が急激に増加。翌日から4クラス、その次の日にはもう1クラスの全部で5クラスの学級閉鎖（1学年閉鎖含む）を実施しました。

2/8現在、98人がインフルエンザに罹患しており、うち現在の出停者は7名（3年生のみ）となっています。ほぼB型の報告です。全校の28%が罹患するという患者数の多さに加え、急激な感染拡大の様相はすさまじく、恐ろしさを感じました。

今週は落ち着きを取り戻している林中ですが、厳しい寒さが続いています。これからA型のインフルエンザが流行するかもしれません。手洗いやマスクの着用、人ごみを避けること、睡眠・休養に努める等、もうしばらく注意が必要です。

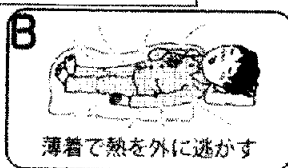
かぜを早く治すには？

Q1. 熱が上がりに始めに、寒気がするときは？



●答え 正しいのはA
熱は体の免疫反応。保温と休養は、免疫力を活発にします。解熱剤を投与しても治療にはなりません。

Q2. 熱が高くてつらいときどうする？



●答え 正しいのはB
寒気がしたらあつたかく、暑いと感じたら薄着で熱を逃がします。厚着をすると熱の放散ができなくなって、体の周りで熱がこもり、体温が上がります。また大量に汗をかくと水分補給をしないと脱水症状になります。

Q3. 食欲がないときはどうする？



●答え 正しいのはB
食欲がないときは胃腸に影響がでているので、無理に食べても負担になります。ただ、かぜの時はいつもよりさらに水分補給が大事です。こまめに少しずつがポイント。



もし、心がかぜをひいたら

かぜは誰でもひくもの。
体力が落ちたり、ちょっとした油断でかかります。
そしてそれは、心にもおこることがあります。
『心もかぜをひく』って、意外ですか？



心がかぜをひいたかも

- ・やる気がでない
- ・気がついたらボンヤリ
- ・なかなか眠れない
- ・なにをしても楽しくない

心のかぜの原因は

- ・ホッとできる時間がない
- ・無理にがんばっている
- ・友だちとケンカした
- ・うまく気持ちを伝えられない

心のかぜを治すのは

- ・ノンビリ過ごす時間をつくる
- ・好きなことを思いっきりする
- ・誰かに話を聞いてもらう