

保健だより 第10号

不破高校 保健室
H26. 1. 08発行



あけましておめでとうございます。

1年のはじまりは、「今年こそ〇〇したい!!」「こんな年になるといいな」と、いろいろな願いを思い描くとき。将来の土台を築く時期を過ごしているみなさんにとっては、未来に広がる夢を描くときでもあるでしょう。

夢をかなえるためには、からだを大切にすることも忘れないでいてくださいね。夢いっぱい1年でありますように。

朝の10分を1日のゆとりに

「朝茶は福が増す。」朝飲むお茶は、一日の災難よけになるという言い伝えです。

朝、一杯のお茶を飲むゆとりが「福」を呼ぶと言うことかもしれませんね。

朝、寝坊してあわてている日は、一日中あわただしく落ち着かないものです。そんな日が毎日続けば、生活リズムも乱れ、体調不良や便秘にもつながります。また寒い朝こそしっかりと朝ごはんを食べることで体温が上がり、身体が活動モードに切り替わります！ゆとりがあるか、ないか、その差はわずか10分。その10分をハッピーな一日の「ゆとり」のために使いませんか？



11月のLHRで3年生のみなさんと一緒に、「減災」について考えました!!

減災とは、災害を防ぐ(防災)のではなく、被害がでることを前提にして、それをできるだけ少なく抑えるという考えのことで。非常用持出袋には何を入れるとよいか?家族との集合場所や連絡手段はどうしよう?という問いに、予想以上に多くの意見が出て、非常に盛り上がりましたよ。

総務省消防庁のHPなどにさまざまな情報がありますので、参考にするとういでしょう。

<写真:意見を出し合うグループワークの様子>



●非常用持出袋の一例●

- ・貴重品(現金、印鑑、通帳)
 - ・飲料水、食品
 - ・懐中電灯、ラジオ、予備電池
 - ・救急用品
 - ・ヘルメット
 - ・缶切りやナイフ
 - ・携帯カイロ
 - ・厚手の手袋
 - ・ライター、ろうそく
 - ・油性マジック
- (水に濡れないように袋に入れておく)

※毛布やカセットコンロなど、生活を支えるために必要なもの、あると便利なものは非常用持出袋とは別に、「非常用備蓄品」として用意しておくとういでしょう。



●災害用伝言ダイヤル●

NTT西日本の災害用伝言ダイヤルの体験利用ができます!!ぜひ家族と一緒に試してみてください。

(1) 体験利用日

- ・毎月1日及び15日 00:00~24:00
- ・正月三が日(1月1日 00:00~1月3日 24:00)
- ・防災週間(8月30日 9:00~9月5日 17:00)
- ・防災とボランティア週間(1月15日 9:00~1月21日 17:00)

(2) 提供条件

- ・伝言録音時間 : 30秒
- ・伝言保存期間 : 6時間
- ・伝言蓄積数 : 10伝言

お風呂でぽかぽかリラックス

- 血流の流れを促して、身体を温める。
→ぬるめのお湯にゆっくりつかれば、身体の中心部から温まります。
- 身体の汚れをとる。
→お湯につかることで皮膚の表面の汚れがとれやすくなります。
- 筋肉や関節の緊張をほぐす。
→身体の疲れを取り、肩こりや腰痛の症状をやわらげます。
- 免疫細胞を活性化する。
→熱めのお湯は体温を上げ、免疫細胞の働きを活発にします。

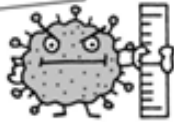


香りは控えめに

「化学物質過敏症」は、塗料や接着剤に含まれる成分のほか、整髪料や化粧品、香水の香料にも反応して目、鼻、耳、皮膚、消化器など、全身に症状が起こる病気です。学校は同じ空間にたくさんの方が集まります。化学物質や香りに敏感な人がいる可能性もあります。換気ももちろん大切ですが、みなさん一人ひとりが少し気をつけることで、友だちや先生の健康が守られます。ご協力をお願いします。

インフルエンザ ウィルス って、どんなやつ？

大きさ



インフルエンザウイルス：0.1 μm
(1mmの1万分の1)



くしゃみ・せきのしぶき：5 μm



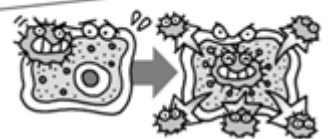
花粉：20~30 μm

インフルエンザウイルスが1mmだとすると…

くしゃみ・せきのしぶきは、ゴルフボールくらい

花粉はバスケットボールくらいの大きさです。

生き方



他の生物の細胞に潜り込み、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗っ取り、仲間を増やしていきます。

人体への侵入ルート



感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒に他の人の身体に入りこむ。(飛沫感染)

吸い込まれたウイルスは鼻やのどの粘膜の細胞について増殖。



発症



強み



毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

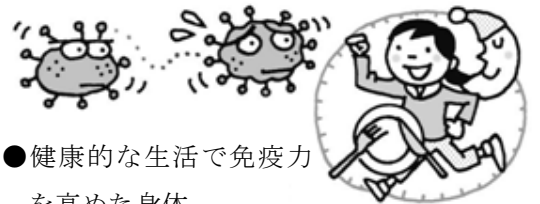
苦手なもの



●うがい・手洗い



●ワクチン※
ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。



●健康的な生活で免疫力を高めた身体

法律で決まっています

インフルエンザの出席停止期間は法律で「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」と決まっています。早く熱が下がって元気になったように見えても、他の人にうつす恐れがあるため、自己判断で登校してはいけません。

インフルエンザや感染性胃腸炎の疑いがある場合は、必ず受診してください。

