



保健だより 1月

今月の目標：感染症対策。安全な行動。

山高保健室 NO. 10 R5. 1

あけましておめでとうございます。今年「辰（たつ）年」です。昨年まで努力してきたことが実を結びかなう年だと言われています。あなたは「どんなこと」をがんばっていますか？・・・勉強、資格にむけての勉強（漢字検定など）、運動、部活動、ボランティア、アルバイト、家の手伝い、掃除等々、ちょっと考えてみてください。

「遅刻しない」「寒くてもがんばって自転車登校する」「あいさつをする」「歯磨きをする」・・・なんでもいいのです。保健室での様子で、皆さんは当たり前だと思っていること、でも私はうれしくなることがたくさんあります。「教室に帰る時、ありがとうと言う人」「必ず使った布団、毛布等をたたむ人」「体調不良の人に温かい声をかける人」等々です。皆さん、きっと今年が良い年になると思います。

今月は「感染症」「学校モード」「ケガ予防」についてとりあげます。参考にしてください。

「感染症について知ろう！」 皆さんが良く知っている「インフルエンザ」、風邪との違い、そしてあまり知られていない**感染性胃腸炎**についてみてください。

インフルエンザ と **風邪** の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱（38℃以上）	通常は微熱（37～38℃）
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

体調不良、そして発熱等の症状が出た場合、睡眠をとり水分補給、栄養をとることで早くよくなります。でも発熱している場合は病院受診し適切な薬を飲むことでより早く回復します。早く体を楽にするためにも、病院受診をおすすめします。

感染性胃腸炎ってなに？

原因となるウイルスや細菌

ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクター など

症状

腹痛、嘔吐、下痢、吐き気、発熱 など

これも**感染症**です。出席停止となります。

風邪をひいたら...

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ！

たっぷり寝る、加湿する、お風呂に入って体を温める、こまめな水分補給、食欲があれば、少しでも食事をとる

1月9日(火)から3学期が始まります。

なんとなく眠い、体がだるい、そんなことはありませんか？

からだを学校モードにスイッチしましょう♪

スイッチ!

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

『ケガ予防』

毎年、この季節になるという言葉があります。

「危ないからポケットから手を出して!」・・・男子に言うことが多いですね。

廊下や階段で見かける生徒の多くが寒いからとポケットに手を入れてあります。たしかに手が冷たくなる季節です。でもとても危ないです。使い捨てカイロを利用するなど、自分なりの工夫で手を暖かくしてください。倒れた時に大けがになります。

「ポケットハンド」を
していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態っていると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、
転倒に注意しましょう。

