



保健だより12月

今月の目標：冬健康管理をしっかりとしよう。事故災害の防止

山高保健室 NO. 9 H29. 12

寒さが厳しくなってきました。カゼ、インフルエンザ流行が心配な季節です。山県高校では「のどが痛い」「鼻水がでる」「体がだるい」という生徒が増えています。基本的な予防は「手洗い」と「規則正しい生活」です。そして乾燥した空気からのどを守るためにこんなことを試してみてください。

① マスクをしよう・・・マスクをしていると、自分の息の温かさと湿気でのどが潤います。

マスクのつけ方は「保健だより11月」で紹介しました。確認してみてください。





そして「マスクはカバンに2、3枚」入れておくことをおすすめします。

② 温かいものをとろう・・・こまめに水分をとると、のどが潤います。冷たいものより温かいものがおすすめ。

③ うがいをしよう・・・乾燥した部屋にはウイルスがいっぱい。うがいをするとのどのウイルスを追い出せます。

※冬に多い感染症「インフルエンザ」「ノロウイルス(感染性胃腸炎)」について載せましたので、読んでください。

冬に多い感染症。万全な知識で完全攻略

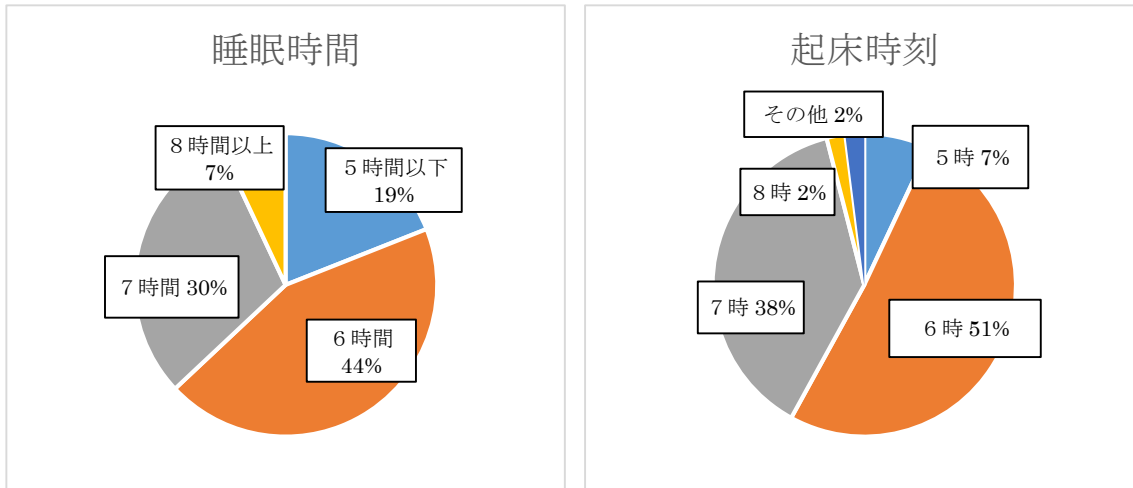
	感染	症状	かかってしまったら	予防	気をつけること	
インフルエンザ	<p>一番多い飛沫感染 感染者のせきやくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染することがほとんどです。</p> <p>ウイルスのついたものをさわった手で、口や鼻をさわると【接触感染】や部屋の換気をしないために空気中に浮かんだウイルスで【空気感染】することもあります。</p> 	<p>38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきができることも。</p> 	<p>抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1～2日間短縮されます。早めに病院へ。</p> <p>あとは、安静・睡眠・水分補給。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 食事の前や外出から帰ったら必ず石けんで手洗い。 空気が乾燥するとのどが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器で湿度を50～60%に。 人ごみへの外出はなるべくやめましょう。 <p>アルコール消毒も効果あり</p> 		
ノロウイルス(感染性胃腸炎)	<p>(ほとんど経口感染)</p> <ul style="list-style-type: none"> 感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが、口から入って感染します。 人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりします。 感染した人が調理したものでうつります。 ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べてうつります。 <p>ノロウイルスの感染力は、強力!</p> 	<p>おう吐、下痢、腹痛。熱はあまり出ません。</p>  	<p>抗ウイルス薬はありません。</p> <ul style="list-style-type: none"> 脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。 1～2日で自然に治ります。 <p>下痢止めの薬は、回復を遅らせることがあるので、勝手に飲むのはやめましょう</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。 食品は、しっかり中まで火を通して食べましょう。 感染した人のおう吐物や便、それらがついたものには触れないこと。  	<ul style="list-style-type: none"> 便や吐しゃ物は、乾く前に素早く処理! そして換気。 床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒。 汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒。スチームアイロンも効果があります。 <p>処理をする時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋をしましょう</p>	

生活調査（平成29年4月～5月実施）・・・PART3

○今月は睡眠と朝食について考えてみましょう。朝食をとらない理由の一つに「時間がない」「少しでも寝ていたい」という理由をよく聞きます。

調査結果では、寝る時間・・・9時（2%）、10時（9%）、11時（26%）、12時（37%）、1時（18%）、2時（7%）となっています。

そして「睡眠時間」「起床時刻」は以下の通りです。



◇「布団に入ってすぐ眠れる」人は27%、「すぐではないが眠れる」57%、「なかなか眠れない」13%、「眠れない」3%。

◇「朝、スッキリ目が覚める」人は12%、「少し眠い」62%、「なかなか起きられない」26%。

皆さんは「何時に寝て、何時に起きますか」**スッキリ目覚めて、朝ごはんを食べて学校に来るためには、何時に寝るといいのでしょうか。**

○時間がない時、簡単に作れて、すぐ食べられる「朝ごはん簡単レシピ」をご紹介します

家族の皆さんに紹介してください。また、自分でも作ってください。（山県高校職員からきいたレシピです）

【納豆オムレット】

- ① 溶き卵を用意し、フライパンに流し入れる。
- ② 固まらないうちに、納豆を混ぜずにその上にのせる。あれば「きざみネギ」をちらす。
- ③ 卵で包むようにして焼き上げる。しょうゆをかけたり好みの味付けで食べてください。

※納豆は「血液の流れをよくし、目の疲れ、身体の疲れに効きます」

【簡単トースト】

- ① 食パンにお好みでマヨネーズ、ケチャップを塗る。（5枚切りくらいが食べやすい）
- ② スライスチーズ、ハム、プチトマト、ピーマンをのせトースターで焼く。

※いろいろな組み合わせを試してください

- A ちくわ+マヨネーズ+ソース B キムチ+マヨネーズ
C マヨネーズ+チーズ+バナナ（意外な組み合わせですが、絶品です）
D 納豆+ネギ+チーズ E ツナ+カレー粉+マヨネーズ
F クリームチーズ+ゆかり

※食パン「疲労回復・体力保持」、チーズ「イライラ防止・骨粗鬆症予防」、バナナ「牛乳、ヨーグルトととるとカルシウム補給効果大」、トマト「血液サラサラ効果」などがあげられます。

まずは試してください。栄養等に気をつけることは大切ですが、「おいしい」「楽しい」を第一に！