

保健だより

冬休み号



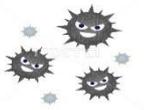
早いもので、今年もあと少しとなりました。

本格的な冬の到来で、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行する季節です。

しっかり予防をしましょう！



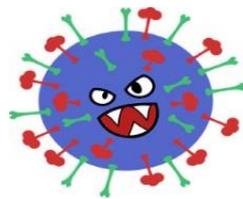
気をつけたい冬の感染症



インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分くらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。

突然の発熱・全身の痛み（関節痛・筋肉痛）・頭痛・起きていられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。登校や外出を控えるとともに、医療機関で診察を受けましょう。インフルエンザと診断されたら必ず学校に連絡してください。



感染性胃腸炎

原因：ノロウイルス、ロタウイルスなど

感染経路：経口感染→ウイルスが人の手などを介して口に入りうつる。

食中毒→ウイルスで汚染された食品を口にしよううつる。

症状：腹痛、吐き気、嘔吐、下痢、悪寒、発熱

細潜伏期間：1～2日

予防法：一番大切なのは『手洗い』。特にトイレに行った後・調理前・食事前には、石けんと流水でしっかり手を洗う！食品は、中心温度85℃で1分以上加熱することが大切。

医療機関で感染性胃腸炎と診断されたら学校に連絡してください。



ラインと上手につき合おう

家族や友だちと一緒に過ごしているのに、手にはいつもスマホ。目の前の人こそっちのけで、ラインを読んだり送ったりしていませんか。また、返事をすぐに出さなければいけないと必要以上に気を使っている人いませんか。でも、「返信の早さ＝友情の深さ」ではないはず。

ラインは便利なものですが、あくまでコミュニケーションの補助手段です。上手につき合っていきたいものです。



カゼにおススメ 食の効果

寒い朝、布団から出るのはつらいもの。今の季節は気温が低いうえ、体内時計のリズムで、眠っている間は体温が下がっているの、よけいに寒く感じるのです。

体温を上げるために あなたにできること

- ①朝食をとる
食べものを取りいれと、体内で熱がつくれます。
- ②からだを動かす
筋肉を動かすと、血液循環がうながされ、体内で熱が作り出されます。
- ③朝の光を浴びる
体内時計がリセットされ、体温を上げるように、体が働きはじめます。

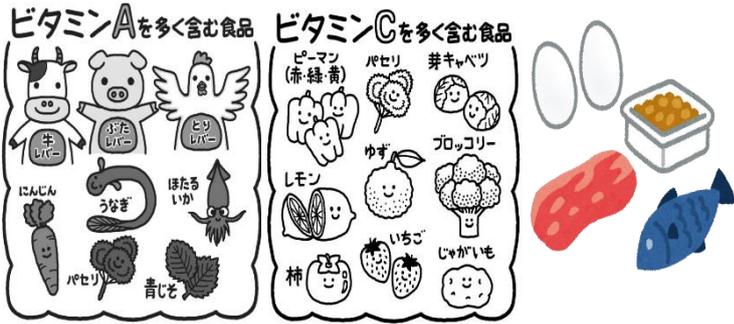


- カゼのひき始めには
卵雑炊にニラやネギなどを入れたものは、からだを温まってオススメです。
- 喉の痛みや痰・咳が出るときは
喉のとりのよいゼリーやスープなどがいいですね。しょうがや大根などの食材は喉の症状をやわらげます。



- 熱があるときは
水分を多くとりましょう。ビタミンCもとれるフレッシュジュースや、発汗作用のあるネギを入れた汁物などはおすすめです。

◎普段から鼻や喉の粘膜を強くするビタミンAやC、ウイルスへの免疫力をつけるたんぱく質をしっかりとろう。



☆ 誘惑の多い冬休み～負けない意志、断る勇気～タバコ

タバコの煙には、ニコチン・タール・一酸化炭素などの有害物質が含まれています。そのためタバコを吸い続けると、咳などの呼吸器症状や呼吸機能の低下をおこします。また喫煙時期が早いほどがんや虚血性心疾患の発生と、それによる死亡率も高くなります。ましてや成長途中のみなさんがタバコを吸うと、その身体への影響は計りしれません。

受診・治療は冬休みの間に！

春の健康診断の結果、治療や受診のお知らせを受け取ったみなさん、もう病院には行きましたか？
まだ行っていない人は、悪化してしまっている可能性もあります。
冬休みを利用して、受診して治療をしましょう。
受診後は、受診報告書を担任の先生に提出してください。

