

ほけんだより1がっ

平成 29 年 1 月 12 日
愛川町立高峰小学校
保健室

あら 新たな気持ちで、健康な一年に「とり年」スタート
みなさん、今年はどうな一年にしたいですか？いつも笑顔で過ごす！スポーツをがんばる！などいろいろだと思いますが、すべての基本は健康であることです。まずはからだを大事にしましょう！



かぜ・インフルエンザのときのやくそく

かぜやインフルエンザは自分がかからないように気をつけることも大切ですが、人にうつさないことも重要です。学校はたくさんの人が集まる場所ですから、私たち一人一人が気をつけないと、すぐに病気が広がってしまいます。

かぜやインフルエンザ予防の大切なポイント

自分のために

自分がかぜやインフルエンザにかからないことが第一です！ 日ごろからきそく正しい生活をして、抵抗力（ばい菌やウイルスとたたかう力）をつけておきましょう。

- バランスのよい食事をとる
- 十分に寝る
- 外から帰ったら、うがいをする
- せっけんを使ってこまめに手洗いをする
- こまめに部屋をそうじしたり、空気を入れ替えたりする
- 部屋の湿度（空気のしめり気）に注意する
- 予防接種をうける（インフルエンザ予防）

まわりの人のために

もし、かぜやインフルエンザにかかってしまったら、まわりの人にうつさないようにしましょう。そのためには、下のようなことに気をつけてください。

- マスクをする
- 人ごみに行かない
- かぜの症状がひどいときや、インフルエンザにかかったときは、治るまで学校を休む
- ハンカチやタオルの貸し借りをしない
- 「かかったかな？」と思ったら、すぐに病院で診てもらおう。

夜の習慣見なおそう

ぐっすり眠って、負けないカラダ

夕食には牛乳

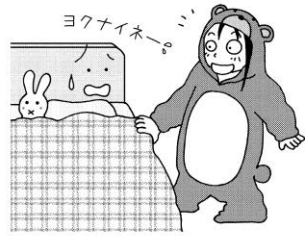
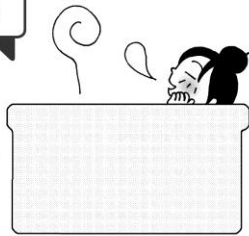
強い光を見ない。あびない

体内時計がくるってしまうよ

消化吸収が良い！
リラックス効果あり！
睡眠を促すホルモンの原料になる！

お風呂に入る

あつい湯なら寝る2~3時間前
ぬるい湯なら寝る直前がいいよ！



厚着で寝ない

汗が蒸発しないし、寝返りも難しくなり寝苦しくなるよ！

毎日、ぐっすり眠っているかな？ 早めにふとんに入り、夜ぐっすり眠るのは、体と心にとっても大切です。では、何時間ぐらい眠ればいいのでしょうか。実は眠る時間は人によって違っていて、あまり眠らなくても元気いっぱい活動できる人もいれば、毎日たっぷり眠ることが必要な人もいます。

朝、スッキリ目が覚めて、朝ごはんがおいしく食べられれば、睡眠時間はバツチリ。逆に、午前中から眠かったりボーッとして元気がなかったりするときは、睡眠時間が足りないのかもしれない。

インフルエンザにかかったら...

インフルエンザに感染すると普通のかぜの症状の他に、高熱や悪寒、関節・筋肉など全身の痛みといった重い症状が出ます。普段から手洗い・うがい、換気などの予防を徹底することが何よりも重要ですが、もしもかかってしまった場合には、以下のことを守って、回復に努めてください。

普通のかぜじゃ、なさそう。

急な高熱

悪寒

全身の痛み

もしかして？

<h4>早く受診する</h4> <p>抗ウイルス薬があります。48時間以内に診断を。</p>	<h4>しっかり休む</h4> <p>欠席にはならないからゆっくりはい...</p> <p>インフルエンザと診断されたら出席停止。安心して休養を。</p>	<h4>しっかり飲む</h4> <p>お茶、水、イオン飲料、スープ、何でもいので飲めるものを。</p>	<h4>マスクをする</h4> <p>24時間着用のおすすめ</p> <p>他の人に広げないように。自分の回復も早まります。</p>
--	---	---	--