

保健だより



平成 31 年 2 月 1 日
四谷中学校 保健室



東京都のインフルエンザ 「流行警報」！！



東京都のインフルエンザ患者報告数は、1 月 15 日頃から急速に増加し、「流行警報基準」（東京都の人口の 30%を超えた場合）を超えました。新宿区内の学校でも学級閉鎖、学年閉鎖、学校閉鎖の臨時休業措置を取ったという報告がきています。インフルエンザの予防、拡大防止を一層注意して体調管理に気をつけるとともに、体調が悪い時には、早めに医療機関の受診をするようにしましょう。

保健給食委員が休み時間ごとに換気を
します。みなさん「寒い！」と言わず
協力してください。

インフルエンザの予防 8 つのポイント

インフルエンザの予防のためには、ウイルスの侵入を防ぐ、ウイルスとの接触を避ける、体の免疫力を上げることなどが大切です。

みんなで換気！

みなさんが教室で快適に過ごすために、学校環境衛生の基準が決められています。それによると、二酸化炭素の濃度は1,500ppm以下。1,500ppmをこえていくと、息苦しくなったり、頭が重いと感ずることがあります。

閉めきった教室でたくさんの人が息をすると増えていく二酸化炭素。ウイルスや細菌だって増えていきます。休み時間になったら、みんなで窓を開けましょう！5分間全開にして、新鮮な空気と入れ替えましょう！

みんなが「換気は大切！」と思うことが大事です！

ポイントは、窓と廊下のドアの両方を
開けて、空気の流れを作ることです。

①手洗い 手にウイルスがつくことがあるので、石けんできれいに洗い流しましょう。	②うがい 外から帰ってきたら、うがいをするようにしましょう。
③マスク ウイルス単体ではマスクを通り抜けますが、ウイルスを含んだ飛沫はブロックできます。	④人混みを避ける インフルエンザが流行しているシーズンは、できれば人混みに行くのは避けましょう。
⑤湿度を加湿する 空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下します。湿度50～60%に保つのが理想です。	⑥規則正しい生活リズム 十分な睡眠と、規則正しい生活リズムを整えることは、健康の基本です。
⑦栄養バランスのよい食事 バランスのよい食事をして免疫力を高め、病気になりにくい体にしましょう。	⑧必要な人は予防注射を インフルエンザワクチンは、発症したときに重症化を予防する効果があります。

マスクの正しい付け方

鼻、口、顎をしっかりと覆う▶

鼻の周りを押さえて隙間をなくす▶

鼻に当たるワイヤーに折り目をつけて装着

下側を顎の下まで伸ばしカバーを

©少年写真新聞社2018

ひとこと（保健室へのご質問・ご意見がありましたらお寄せください）

年 組

（保健だより掲載時の名前の公表について 可 ・ 不可）

3年生頑張れ!

受験に向けて…睡眠のツ

★寝る前にすることを習慣化しよう

ストレッチをする、あたたかい飲み物を飲むなど、「これをしてから寝る」という習慣を決めましょう。試験前日の夜も、いつもと同じ行動をすることで少し緊張がやわらぎます。



★徐々に朝型に切り替えよう

試験はほとんどが朝から行われます。試験開始の時間にしっかり頭を働かせられるように、夜型になっている人は就寝時間を15～30分ずつ早くして、理想の起床時間に近づけてみて。

緊張で眠れない時は、「ああ、緊張しているんだな」とありのままの状態を受け入れてみてください。あなたのがんばりを一番わかっているのは、あなた自身。眠れない時は、自分をほめる時間にあててみてください。



深呼吸の効果

イライラ・緊張するとどうなる?

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな? 少し観察してみよう。

胸やお腹にぐっと力が入って、筋肉がかたくなっているね。なんだか呼吸もしづらそう。



深呼吸するとどうなる?

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだよ。

イライラ・緊張した時は深呼吸して、体の変化を感じてみよう。



“笑う”だけで、心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



“笑う”と他にもいろいろないいことが

脳の働きがよくなる

血液の流れがよくなる

自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる

幸福感がアップする



大笑いなくても、笑顔だけで効果はあるそうです



鼻づまりを少し楽にする方法

鼻がつまると、頭が痛くなったり、ぼーっとして集中できなかったり…。

つらい鼻づまりを楽にするポイントは、「温める・湿らせる」です。



温める

お風呂より少し高い温度のお湯にタオルをつけ、よくしぼってから鼻全体を包み込むようにあてましょう。鼻の粘膜の血行がよくなり、鼻づまりが少し改善されます。

湿らせる

鼻の通りを良くするには、鼻の粘膜を適度に湿らせて、乾燥させないことが大切。加湿器がない時は近くに濡れタオルを置くなど、工夫しましょう。

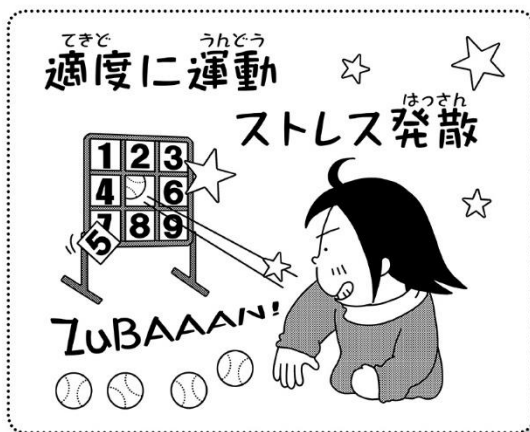


鼻がつまった状態が長く続く場合は、病院で診てもらいましょう



温活のススメ

寒い季節に意識したい心がけ



「治りかけ」はまだまだ注意!



ぶり返す
||
振り出しに戻る

他の受験生も
免疫力低下中

受験生のみなさん。「勉強しなきゃ」と、カゼが治りきっていないのに無理をしていませんか?

カゼのウイルスは200種類以上あるとも言われます。治りきっておらず体が弱っているときに無理をして、また違うカゼにかかるのがぶり返しの正体。つまり、いちから新たなカゼと戦うことになるのです。

治りかけだとまだ体の中にウイルスがいるかも。勉強をがんばっている他の友だちにうつしてしまう可能性もあります。

焦る気持ちはわかります。でも、自分のためにも、友だちのためにも、しっかり休むのも戦略のうちです。



こんな姿勢をしている人に

ポケットに
手を入れて歩く



⚠ 猫背になります。
ころんだ時、大ケ
ガの原因にも。

寝ころんで本を読ん
だり、テレビを見る

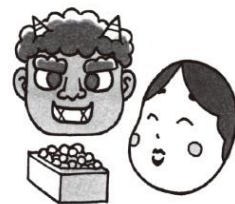


⚠ 骨がゆがんで姿
勢が悪くなります。
視力も低下してし
まいます。

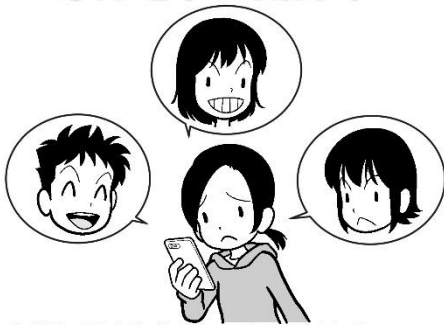
お茶碗を持たずに
食事をする



⚠ 内臓が圧迫され
て消化を妨げてし
まいます。見た目
もよくないですね。



伝わっていますか？
ほんとうの気持ち



文字だけでは伝わらないこともあります。
ほんとうに大切な気持ちは言葉でも伝えましょう。

朝ごはんは
あたたかいもので元気チャージ！



生活習慣病につながる 望ましくない生活習慣とは？

食習慣

食べすぎ・飲みすぎ
塩分、糖分、脂っこい
ものとりすぎ



休養

疲労
睡眠不足



歯の健康

歯みがきをしない
よくかんで食べない



運動習慣

運動不足



こころ

ストレス



飲酒・喫煙





これ、「いじり」それとも…?

- ☒ 特定の人だけを外して別のLINEグループを作る
- ☒ Twitterで友だちを「いじる」
- ☒ 友だちを「いじる」動画を投稿
- ☒ 友だちの失敗をおもしろおかしくネット上で暴露する



「このくらいオイシイじゃん」とあなたが思っていたとしても、相手がそれを「嫌だ」と思っているかどうかが大切です。特にネット上への投稿は完全な削除は難しく、取り返しのつかないことになるケースも。

「加害者」にならないよう、普段から想像力を働かせてください。



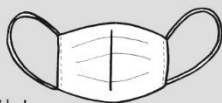
花粉症シーズン間近…

「つけない」「入れない」のおさを

花粉症の症状を抑えるポイントとして、まずは、花粉を体に「つけない・入れない」ことを徹底しましょう！ そのための基本アイテムをおさらいします。

●マスク

鼻や口（のど）から入る花粉をガード。感染症予防と同様、すき間があかないようにつけて、なるべく外さないようにしましょう。



●メガネ/ゴーグル

目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的。見た目が気になる場合は、メガネと交互に使うといいかもしれません。



●帽子

外気に触れている髪（頭）には花粉がつきやすいため、つばの広い帽子を。髪が長い人はまとめておきましょう。



●コート

帽子とともに、表面がツルツルした素材のものがおすすめ。外出から帰ったときは、花粉を払ってから家に入りましょう。



ことばの 力



深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

ひやかしたり



からかったり



悪口や
陰口を言ったり



おどしたり



自分が言われたらどんな気持ちになるかな? みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

ほめたり



元気づけたり



感謝したり



心配したり



ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるんですね

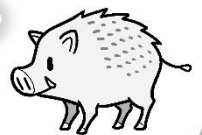
生活リズムの改善で「脱・冬休みモード」を!!

新学期が始まりました。

みなさんは、どのような冬休みをすごしましたか？例年、この時期の保健室には、風邪気味の人や「だるい…」という症状を訴える人がみられます。冬休み中に乱れてしまった生活リズムでは、調子が悪くなって当たり前ですね。そんな人は、早めに「冬休みモード」から抜け出すようにしましょう。

あけまして
おめでとう
ございます

2019



確認してみよう！ 改善ポイント

①早く寝る！



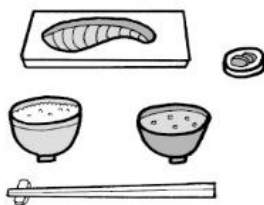
「夜遅くまで起きている」→「学校があるので早く起きなくてはいけない」→「睡眠不足で眠い、だるい」というパターンが多くみられます。まずは、できるだけ寝る時間を早めることを心掛けましょう。

③からだを動かす！



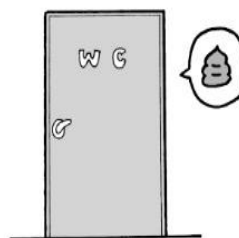
夜になっても眠くならないと思ったら、昼間のうちにからだを動かしてみましょう。体育や部活、家の手伝いなど動いた分、からだが必要としますので、夜は自然と眠くなります。

②朝食をしっかりとる！



朝からだるいという人に多い「朝食ぬき」。胃が空っぽで、エネルギー切れのまま学校に来て、頭（脳）やからだは動きません。1日を元気に過ごすためには、朝食をとることが大切です。

④排便をする！



排便をすることも大事な生活習慣のひとつ。恥ずかしがってガマンしていると、お腹が痛くなるなど、からだの調子をくずします。行きたくなったらすぐにトイレに行きましょう。



き り と り

ひとこと（保健室へのご質問・ご意見がありましたらお寄せください）

年 組

（保健だより掲載時の名前の公表について 可 ・ 不可）

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます



マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るの防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

インフルエンザかな？ と思ったら



普通のカゼの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

インフルエンザの治療薬って？

発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1～2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にうつしにくいです。

●早めに病院へ

抗インフルエンザウイルス薬があります。

●しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。学校は出席停止で、欠席にはなりません。

●マスクをする

家族や周りの人にうつさないように。

●しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいので飲めるものをこまめに。



インフルエンザ なぜ出席停止なの？

出席停止期間

発症した後5日を経過し、
かつ 解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症
		解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
						登校OK!	登校OK!



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。

「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。



3年生のみなさん、
受験勉強お疲れ様です

3年生の中に体調をくずす人が増えています。特に睡眠不足の人が多いのになります。受験シーズンを乗り切るために、体調管理を第一に！！

睡眠時間はしっかり確保

睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。だらだらと勉強するより、ぱっと切り替えて睡眠をとりましょう

不調の時は思い切って休養！

なんだか体も心も疲れてるな～と感じたら、思い切って休養の日をつくりましょう。体調が戻れば、勉強のペースも戻ると思います。



マスクの正しい使い方、 正しいですか？

思い当たるものはあるかな？

- ☐ 鼻だけ出してつける
- ☐ 上下・裏表は気にしない
- ☐ 一度使ったマスクを翌日も使う
- ☐ 一時的に外すときはポケットに入れる



ひとつでも当てはまった人は、せっかくのマスクなのに効果がないかも…。

マスクは、鼻と口を確実に覆ってスキマをなくそう。顔にフィットさせるには、上下・裏表を正しく着用するのも大切。1日つけたり一度ポケットに入れたマスクには、ウイルスが付いて、再度つけると予防どころか病気になるリスクが増してしまう…なんてことも。

マスクはなるべく清潔な手でさわって、こまめにとりかえよう。

＊じつは冬も大切＊ 水分補給

夏には熱心になっていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要なのでは？ と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は かぜやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、
いつも以上に水分補給が大切です



クイズに答えて 免疫力をアップ!!



免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力。
毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。

免疫力をアップするのはどっち？

食事

- A** ほとんど野菜中心で、肉は食べない
B 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境が整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。

答えはB



睡眠

- A** 毎日、早寝早起き
B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか？ それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。

答えはA



運動

- A** 疲れると体に良くないのでしない
B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。

答えはB



ストレス

- A** ストレスになるくらい健康に気をつけている
B 適当にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。

答えはB





花粉症の人*も そうでない人*も



からだの中に入って来た花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。

これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。

花粉を避けるためにできることは？

帽子で
頭につく花粉の量を減らします
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に減らせます

メガネで
目に入る花粉の量を減らします
 $\frac{1}{2} \sim \frac{1}{3}$ に減らせます

マスクで
鼻や口から吸いこむ量を少なくします

室内に入る時は
花粉を十分に払ってから入ります

外出するときは
花粉のつきやすい毛織物の上着は避けます
表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ

洗顔で
顔についた花粉を洗い流します

うがいで
鼻からのどに流れた花粉をとりのぞきます



インフルエンザ流行中

出席停止者数	人
月	日現在



マスクって、ホントに予防できる？

かぜ・インフルエンザ予防の定番アイテム、マスク。冬になると、マスクをつけている人をあちこちで見かけます。でも実は、かぜ・インフルエンザの原因である「ウイルス」は、マスクの網目を通りぬけてしまうくらいの小ささ。では、どうしてマスクで予防ができるのでしょうか？

マスクの働き その1

マスクを正しくつけると、自分がかく息の湿気で、のどや鼻が乾燥しにくくなります。ウイルスは乾いたところで活発になるため、湿気を保つことで活動を抑え、感染しにくくすることができます。

マスクの働き その2

かぜやインフルエンザにかかった人がせき・くしゃみをする、鼻水やつばと一緒にウイルスも体の外に飛び出します。マスクで鼻水やつばを止めることで、ウイルスの飛び散りも防げるのです。



換気と休憩でリフレッシュ



インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過＋解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合						※まだ発症後5日を経過していないため登校できない		
出席停止期間								
発症後4日目に解熱した場合								
出席停止期間								

インフルエンザの感染経路

① 飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接吸い込んでしまう。



② 接触感染

ドアや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。



だから ▶▶ 咳エチケットやマスク、手洗いが効果的な予防手段なのですね

ちょっとのゆだんがかぜのもと



保健室でよく見る症状にプチアドバイス

頭が痛い

こりが頭痛につながっている人も多いようです。首や肩を回すストレッチがオススメ。鎮痛薬も上手に活用しましょう。痛みをがまんしすぎると薬が効きにくくなる場合があります。



せきや鼻水が出るのどが痛い

冬の乾燥した冷たい空気で弱ったのどや鼻の粘膜の潤いを保つにはマスクが役立ちます。他の人にうつさないための「せきエチケット」としても忘れずに。



熱がある

熱は体が病原菌と戦っている証。無理せず休むのが回復への近道です。ただし、突然の高熱はインフルエンザの可能性もあるので、病院で必ず検査をしてください。





これ、**英語**で言えますか？

①～⑨の日本語と同じ意味の英語を線で結ぼう。
英語のカードの口を書かれたアルファベットを順番に読むと…？

①「頭が痛い」
②「歯が痛い」
③「熱がある」
④「せきが出る」
⑤「鼻水が出る」
⑥「のどが痛い」
⑦「腕を骨折した」
⑧「手をやけどした」
⑨「指先を切った」

I broke my arm.
I have a fever.
I have a headache.
I have a runny nose.
I burned my hand.
I have a sore throat.
I have a cough.
I cut my finger.
I have a toothache.

見えてくる言葉は？
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
□ □ □ □ □ □ □ □ □

ヒント 「幸福」や「健康」という意味があります。
今年を幸福な一年にするためには、やっぱり健康がキホン。ほけんだよりでも健康を保つための情報をたくさん発信していきます。よろしくお願ひします！



覚えて警戒！かぜとインフルエンザの違い

	か ぜ	インフルエンザ
症 状	のどや鼻	全 身
進 行	ゆっくり	早 い
発 熱	37～38度前後	38度以上
鼻 水	初期に出る	後から出る
頭 痛	軽 い	重 い
筋肉痛・関節痛	あまり出ない	強く出る
倦怠感・寒気	あまりない	あ る

注目したいのは、インフルエンザの症状は重く、進行が早い点です。症状の程度を早めに察知し、必要に応じて医師による診察を受けることが重症化や感染拡大を防ぎます。自分のため、周りの人のため…覚えておきましょう。



かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み

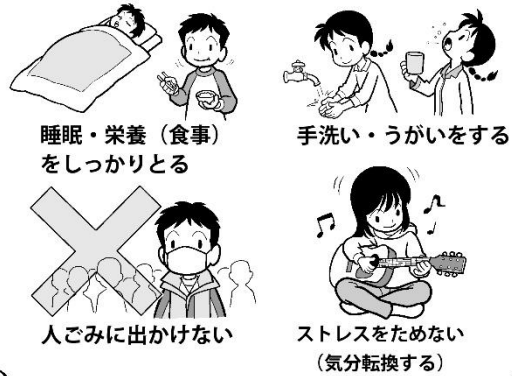


加湿器がないときは…

部屋の乾燥を防ぐひと工夫



かぜ・インフルエンザ予防のキホン



最近、どう？ 冬の健康相談室

朝、起きるのが
つらい。

寒い朝は、布団から出るのがつらいですね。暖房のタイマーを起床より少し前の時間に設定しておくことで起きられるかも。また、寝る前にカーテンを開けておけば、自然と朝に日の光が部屋に入ってきて、体を目覚めさせるホルモンが出やすくなりますよ。

寒いのが苦手。
いい寒さ対策、ないかな？

重ね着で体をたくさん作ると、あたたかい空気を外に逃しません。ただし、寒さで体が固まって血の巡りが悪くなっていると、熱が体中に回りません。運動やストレッチで体をほくすのも大事。

他にもみなさんの体のこと、べのことなどで相談があれば保健室へ