

# 保健だより



平成24年1月19日  
四谷中学校 保健室

本年もよろしくお祈りします・・・

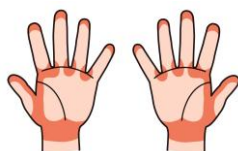
今年の干支は「辰」です。この「辰」という文字には、「元気よくふるい立つ様子」という意味があります。文字の意味のように、みなさんが元気いっぱいがんばることのできる1年でありますように。



## 予防警報！インフルエンザ



今年度もうすでに、区内ではインフルエンザによる学級閉鎖をしている学校もあります。四谷中学校では、まだ流行はしていません。今の時期、気温が低く、空気が乾燥しているため、流行するリスクが高くなります。大事なのは、**自分でインフルエンザウィルスを体の中に入れない=予防をすること**。手洗い・うがいをこまめにして、これからの時期を乗り切っていきましょう！



濃い色が洗い残しやすい場所です！

うがいは10秒×3回しよう！



## 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カゼの症状の他に、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。

普通のカゼじゃ、なさそう。

急な高熱

悪寒

全身の痛み

もしかして？

### 早く受診する



抗ウイルス薬があります。48時間以内に診断を。

### しっかり休む



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。

### しっかり飲む



お茶、水、イオン飲料、スープ、何でもいので飲めるものを。

### マスクをする



着用のスズメ

他の人に広げないように。自分の回復も早まります。

## 全学年保護者の方へ

医療機関より「インフルエンザ」と診断された場合は、出席停止となります。治癒後の登校は、学校から渡される健康カード（男子はうぐいす色、女子はピンク色）にある「6、学校伝染病治癒証明」という欄に医師からの許可印をもらってからとなります。診断された場合は、学校にご連絡ください。

また、マイコプラズマ肺炎やノロウイルスによる下痢等も感染防止のため、同様に出席停止となります。

## 2学年保護者の方へ

1月27日に、お子様に「スキー教室事前健康調査」の用紙を配布します。必要事項を記入の上、31日（火）までに担任へ提出してください。また何かご不明な点やご心配な点があれば、お気軽にご連絡ください。

担当：養護教諭 鳥居 3358-3771

### 笑う門には「健康」も来る！

「笑う門には福来る」ということわざがあります。いつもニコニコと笑って暮らしている家には自然と幸運が舞い込んでくるという意味です。実際、「笑い」による医学的な効用も証明されてきています。例えば、がん細胞をやっつける働きをもつNK（ナチュラルキラー）細胞が、笑うことで活性化することがわかっています。その他にも、落語を聞いた後、リウマチ患者の痛みが軽減したという報告もあります。

それに笑えば心も元気になるのは、経験したことがあるのではないのでしょうか。今年も大いに笑って、心身共に健康で過ごしたいですね。



### 12月に保健指導がありました

2年生は、未成年の飲酒について、1年生は喫煙について学びました。



<感想>

- ・たばこ1本を吸うと、寿命が5分30秒縮まることを初めて知った。
- ・たばこを吸っている人も危険だけど、家族や周りの人たちも危険なので、近くに吸う人がいたらやめてもらいたい。
- ・20歳になる前の飲酒は、その後の自分の人生だけでなく自分の子どもにも迷惑がかかるので、絶対にしない。
- ・大人にお酒をすすめられも、自分はジュースがいいですとキッパリと答える。

### 便秘に悩んでいる人は

朝起きたらすぐにコップ1杯の水を飲んでみましょう。野菜はもちろん、油脂類や乳酸飲料もおすすめです。おなかを冷やしたり、無理なダイエットはしてはいけませんよ！



### 朝型生活のススメ

試験開始の午前9時

7時過ぎに起きました。まだ眠いです。おなかもすきません。食べる時間もないし。うんちはいつ出たのやらなんだかおなかですっきりしません...



毎日6時にスッキリ目覚めます。朝食も食べて脳もおなかも栄養満タンです。うんちもバッチリ絶好調♪ですがやっぱり緊張します。

実力を発揮できるのは、どっちかな？