

ほけんだより 12月



京都市立近衛中学校 保健室

今年も、あとわずかとなりました。

定期考査も終り、みなさんは「ホッと一息…♪」といったところでしょうか？

さて、近衛中学校では、「のどが痛い」「咳がでる」「鼻水がでる」などの『かぜ』症状で、保健室に来る人や発熱で欠席する人は、現在の所…目立ってはいません。しかし『インフルエンザの流行に注意が必要』と言うニュースは流れています。(京都でB型のウイルスも確認されましたが、例年より早い確認です。)

寒さはこれからが本番! 『手洗い』や『うがい』をこまめにして、健康管理に十分注意しましょう。

5つのステップで かぜを撃退!!

	5 マスクを じょうずに使う	かぜの症状が あるとき	人の多い場所 に行くとき	
	4 教室の空気を 入れ換える	空気の入り口と出口を つくると効果的	ウイルスを 追い出す ①洗い流す (手洗い・うがい) ②追い払う(換気) ③まき散らさない (マスク) 侵入するウイルスの 数を、なるべく 少なくします。	
	3 手洗い、 うがいを こまめにする	せっけんを使って、 ていねいに	のどのほうまで、 念入りに	ウイルスと 戦う力をつける ①栄養(食事) ②休養(生活リズム) ウイルスと戦う からだの力(免疫力) を高めます。
	2 栄養を しっかりと とる	からだの材料 たんぱく質	ビタミンACE(エース)と覚えよう ビタミンA ビタミンC ビタミンE	ウイルスと 戦う力をつける ①栄養(食事) ②休養(生活リズム) ウイルスと戦う からだの力(免疫力) を高めます。
	1 生活リズムを 整える	日付が変わる前に 寝る	食事は1日3回、 規則正しく	活動・休息を バランスよく

休み時間は、寒くても教室の窓を全開しよう!

*換気をしないと、こんなことが起こっているかも…。

- ▼ 二酸化炭素濃度が上昇…眠くなったり、勉強に集中できなくなります。
- ▼ ホコリやチリの増加…くしゃみがたくさん出たりします。アレルギーの人は大変!
- ▼ ウイルスや細菌が活動…ウイルスが取りつく体をさがしています。



★きれいな空気で、身も心もスッキリ、さわやかに!