

# 保健だより 1月

平成 24 年 1 月 27 日  
安祥寺中学校 保健室



今週は、雪がちらつくような日もあり、特に寒さを増してきました。みなさんにとっては寒くて厳しい季節ですが、低温・低湿の冬は、インフルエンザウイルスやかぜのウイルスにとっては快適な季節です。

先週から、インフルエンザによる欠席者が増え、京都市内でも学級閉鎖になる学校も出ています。また、風邪症状による保健室来室者も増えていますが、話を聞いていると、風邪のひきはじめに無理をしている子たちが多いように感じます。勉強に、部活にと、それぞれがんばりたい気持ちはわかります。でも、まずは自分の体が 1 番大事！無理をして、体調の悪い状態を長引かせてがんばるよりも、いつもとちがうなって思ったときに、しっかり休んで早めに治してしまうことが大切です。

## インフルエンザにかかってしまったら・・・

### 1. 症状

#### ・高熱（38℃以上）

＜予防接種をしている場合は、熱が38℃以上に上がらないこともあります＞

#### ・からだ全体が痛い ・強い寒気がする

#### ・全身症状の後に、頭痛・のど痛・鼻水・下痢などがある

### 2. もしかかってしまったら・・・

#### ・早めに受診しましょう

＜発症後 24 時間以内であれば、検査の結果インフルエンザの診断が出ないこともあります。インフルエンザの診断結果が出なくても、熱が下がってしまっ、症状がなくなるまではゆっくり休養しましょう＞

#### ・学校へ連絡しましょう

＜インフルエンザにかかったら、熱が下がった後 2 日を経過するまでは出席停止となります。欠席扱いにはなりません。＞



## ・家でゆっくり休養しましょう

☆休養：インフルエンザもかぜのウイルスも、体内に入ってからどんどん増えるのははじめの 1～2 日です。からだがかぜのウイルスに侵襲され、なんとなく体の調子がおかしいなあと思ったら、無理をせず、早めに休養をとって、睡眠を十分にとることが大切です。

☆栄養：消化がよくて体を温める食べ物（うどん、おかゆ、野菜スープなど）をとるようにしましょう。水分の補給も忘れずに！

☆保温：体を冷やさないようにしましょう。汗でぬれた下着は体を冷やす原因になるので、こまめに取り替えてください。

予防のポイントは・・・**手洗い・うがい・マスク**です！！

## 冷えを防ごう！

指先が氷のように冷たい、足が冷え切って眠れないなど、からだ全体が寒いわけではないのに、部分的に冷える状態を「冷え性」といいます。冷え性は、血行（血液の循環）が悪くなることで起こります。

### 冷え性対策！

#### ・ぬるめのお風呂にゆっくりと入る

38～40℃くらいの体温より少し高い温度のお湯に 20 分以上ゆっくりとつかると、血流がよくなり、からだの芯から温まります。半身浴（みぞおちから下だけお湯につかる）が心臓などにも負担が少なく、お勧めです。足浴も効果的！

#### ・食べ方の工夫をする

寒い土地でとれたもの（しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじんなど）は体を温める性質があります。それらを多めに摂取したり、野菜をとるときにも生野菜をそのままではなく、温野菜にしたり、温かいスープにいれるなどの加熱調理をすることでも、冷えを防ぐことができます。

#### ・適度な運動をする

筋肉には、からだの中で熱をつくりだす機能があります。そのため、日頃からウォーキングやストレッチなど適度な運動をして、筋肉をつけることが冷え対策にもつながります。

# 保健だより 1月

平成 24 年 1 月 27 日  
安祥寺中学校 保健室



今週は、雪がちらつくような日もあり、特に寒さを増してきました。みなさんにとっては寒くて厳しい季節ですが、低温・低湿の冬は、インフルエンザウイルスやかぜのウイルスにとっては快適な季節です。

先週から、インフルエンザによる欠席者が増え、京都市内でも学級閉鎖になる学校も出ています。また、風邪症状による保健室来室者も増えていますが、話を聞いていると、風邪のひきはじめに無理をしている子たちが多いように感じます。勉強に、部活にと、それぞれがんばりたい気持ちはわかります。でも、まずは自分の体が1番大事！無理をして、体調の悪い状態を長引かせてがんばるよりも、いつもとちがうなって思ったときに、しっかり休んで早めに治してしまうことが大切です。

## インフルエンザにかかってしまったら・・・

### 1. 症状

#### ・高熱（38℃以上）

＜予防接種をしている場合は、熱が38℃以上に上がらないこともあります＞

#### ・からだ全体が痛い ・強い寒気がする

#### ・全身症状の後に、頭痛・のど痛・鼻水・下痢などがある

### 2. もしかかってしまったら・・・

#### ・早めに受診しましょう

＜発症後24時間以内であれば、検査の結果インフルエンザの診断が出ないこともあります。インフルエンザの診断結果が出なくても、熱が下がってしまっ、症状がなくなるまではゆっくり休養しましょう＞

#### ・学校へ連絡しましょう

＜インフルエンザにかかったら、熱が下がった後2日を経過するまでは出席停止となります。欠席扱いにはなりません。＞



## ・家でゆっくり休養しましょう

☆休養：インフルエンザもかぜのウイルスも、体内に入ってからどんどん増えるのははじめの1～2日です。からだがぞくぞくしたり、なんとなく体の調子がおかしいなあと思ったらときは、無理をせず、早めに休養をとって、睡眠を十分にとることが大切です。

☆栄養：消化がよくて体を温める食べ物（うどん、おかゆ、野菜スープなど）をとるようにしましょう。水分の補給も忘れずに！

☆保温：体を冷やさないようにしましょう。汗でぬれた下着は体を冷やす原因になるので、こまめに取り替えてください。

予防のポイントは・・・**手洗い・うがい・マスク**です！！

## 受験本番にベストな状態でのぞめるように！

### ・夜型から朝型へ切り替えよう

人間の脳は、目覚めてから3時間くらい経過しなければ、活発に働かないといわれています。つまり、本番の試験が開始されるのが午前9時ごろだとすると、その3時間前＝午前6時ごろには目覚めておかなければ、脳は十分に働いてくれず、自分の実力を発揮できないということにもなります。

また、脳を活発に働かせるのに欠かせないものが、「朝ごはん」です。朝型生活に移行すれば、朝ごはんをゆっくり食べる時間も確保できます。



### ・心身ともにベストコンディションにしておこう

朝型に切り替えるときも、寝る時間をずらすだけで、睡眠時間を削ったりしないようにしましょう。睡眠が不足すると、学習効率に影響するだけでなく、免疫機能が低下して、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。この時期はとくに、バランスよく栄養をとったり、手洗い・うがいを徹底するなど、感染予防に十分留意して、体調を整えてください。

また、本番が迫ってくると、なんだか落ち着かず、不安や焦りを感じてくるかもしれません。勉強の合間に、好きな音楽を聴いたり、軽い運動をするなどして、上手に気分転換をはかり、心をリラックスさせるようにしましょう。