

保健だより 1月

平成31年1月28日

日出学園中学校・高等学校 No.174

新しい年が始まり約1ヶ月が経ちました。今年は亥年ですね。十二支を草花の成長に例えると、最後の年に当たる亥年は、「種の中にエネルギーをためて、次の年につなげる」年だそうです。みなさんも色々な目標や夢の種を大切に育てられるといいですね。また「亥」に木偏をつけると「核」となり、内側の芯を意味するというのも象徴的です。内側に不満などマイナスのエネルギーを溜め込むのではなく、新しい知識など沢山のプラスのエネルギーを溜め込めるように意識してみましょう。

まだまだ寒い日が続いています。何をするにも健康があつてのこと。目標を達成したり、夢をかなえるためにも、今年一年健康管理に気をつけましょう。

インフルエンザ流行中！！

千葉県では1月16日にインフルエンザ警報が発令されました。昨季より1週間早い発令とのこと。年齢別にみると10～14歳が最も多く、冬休み明けの学級・学年閉鎖の数は急増しているようです。日出学園中学校・高等学校では学年によりバラつきがありますが数名の生徒がインフルエンザでお休みしている状況です。一人ひとりが正しいケアをしてインフルエンザをしっかりと予防しましょう。先月配布した保健だより12月号の裏面も、ぜひ参考にしてみてください。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

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。

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。人混みへ行く場合はマスクをつけましょう。

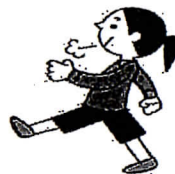
マスクを着用

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も防ぎます。

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す。免疫力がアップします。

寒ーい冬 健康習慣意識しよう



食べすぎと運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。



インフルエンザやノロウイルスの予防にしっかり手洗い習慣を。



寒さ自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。



夜更かししないでしょ！睡眠、規則正しい生活習慣はキープ。

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。

Q 免疫力をアップするのはどっち？

- 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、腸の環境を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

- 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目覚められ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かなくなっているため、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。 答えはA

- 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

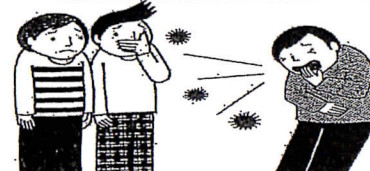
軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。 答えはB

- A ストレスになるくらい健康に気をつけている
- B 適度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性にするのでおすすめです。 答えはB

マナーです、 「せきエチケット」を心がけて

「せきエチケット」って？



口や鼻を覆わずにせきやくしゃみをしている人はいませんか？ なんと、ウイルスはせき1回で約2m、くしゃみ1回で3mも飛ぶのです。「せきエチケット」とは、まわりの人にうつさないようにするためのマナーです。

こんなことに気をつけよう

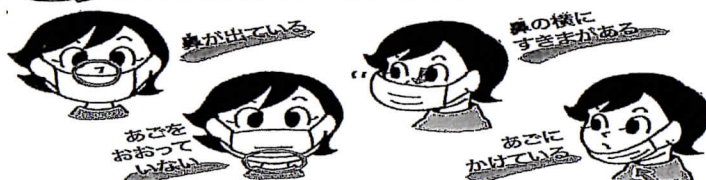
●症状があるときは、マスクをつける

せきやくしゃみが出るときは、マスクをきちんとつけましょう。ぴったりと鼻とあごに沿わせて、顔とマスクの間にすき間ができないように、両手でマスクを覆って押さえましょう。

●腕で口や鼻を覆う

せきやくしゃみが出そうになったときは、腕の内側で口や鼻を覆って、人のいる方向から顔をそらします。また、手で覆った場合は、すぐに石けんですっきり洗うようにしましょう。

こんなつけ方を していませんか？



〈正しいつけ方〉



マスクのワイヤーを鼻の形にあわせて顔にフィットさせ、鼻からあごまでを、しっかりおおうようにします。