

ほけんだより 2月

2016年2月1日
貝塚市立第一中学校
保健室

インフルエンザに関するお知らせ

2月のことをきさらぎ如月と呼びます。この呼び方の由来として、まだ寒さが残っているため、衣（きぬ）を更に着るから「衣更着（きさらぎ）」という説もあるようです。

暦の上では立春とはいえ、まだまだ冷え込みの厳しい時期です。体調を崩さないように上手に重ね着をして、元気に冬を乗り切りましょう。



1月に入り寒さが増し、インフルエンザの流行の時期に入りました。貝塚市内の小中学校で学級閉鎖の報告が出始め、本校でも1月の中旬から感染報告が増え始め、学級閉鎖も実施されています。

季節性のインフルエンザのウイルスには、A(H1N1)亜型（平成21年に流行した新型インフルエンザと同じもの）、A(H3N2)亜型（いわゆる香港型）、B型の3つの種類があり、春までのシーズン中にいずれも流行の可能性があります。インフルエンザの予防接種を受けていても油断はできない状況のようです。

インフルエンザは普通のかぜとは違い、小児や高齢者、免疫の低下している人がかかると、重症化する恐れがあります。この冬の流行から身を守るため、予防をしっかりと行うことが重要です。

“冷え性”を改善して冬を元気に

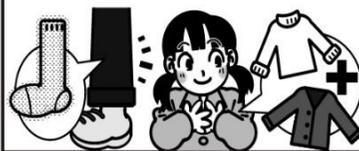
冬に「寒い」のはみんな同じ。でも、あたたかい部屋にいても手足が冷たく感じるのは“冷え性”です。

▼こんな症状は冷え性からおこることもあります

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 頭痛・肩こりがある | <input type="checkbox"/> カゼをひきやすい |
| <input type="checkbox"/> 腹痛や下痢が多い | <input type="checkbox"/> 集中力が低下した |
| <input type="checkbox"/> 肌荒れがひどい | <input type="checkbox"/> 胃もたれがする |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい | <input type="checkbox"/> 夜、寝つきが悪い |

▼思い当たる症状があった人は、こんなことに気をつけよう

冬は下半身をしっかり温め、上半身は重ね着で調節



入浴はぬるめ(38~40℃)のお湯にゆっくりつかる

★熱いお湯は深部まで温まらず湯冷めしやすい



生活の中でからだを動かす

★動くと筋肉が熱を生み出す



温かいものを食べる



朝ごはんを食べて体温のリズムを整える



無理なダイエットはしない



インフルエンザ予防に咳エチケット

- ▶咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用する。マスクをもっていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れる。
- ▶鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う。

▶咳をしている人にマスクの着用をお願いする。



マメにマスク!

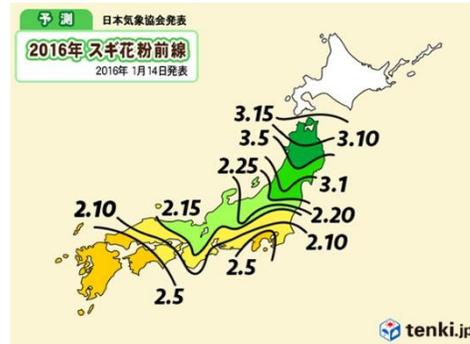
マメに手洗い!



花粉のシーズン スタート!

日本気象協会の 2016 年春の花粉飛散予測によると、西日本のスギ花粉の飛散開始は例年より早くなる見込みで、2月中旬ごろになるようです(右図)。花粉が飛び量は、例年に比べてやや少なくなるようです。

ただし、花粉は飛散開始と認められる前からわずかながら飛び始めます。毎日の花粉情報をチェックして、積極的な対策で花粉に対抗しましょう。



花粉症を少しでも乗り切るために

からだの中に花粉がたくさん侵入すると、からだの中の細胞が過剰に反応し、くしゃみや鼻水、涙などで花粉をからだの外へ追い出そうとします。これが花粉症のしくみです。したがって、花粉症を乗り切るためには、

からだの中に入る花粉の量をできるだけ減らす

ことが大切です。

花粉の飛散が多いのはこんなとき

- ・ 晴れか曇り、最高気温が高い
- ・ 湿度が低い・雨が降った翌日
- ・ 昼前から午後3時くらい

衣服で花粉との接触を減らす

- ・ マスクや眼鏡を身に着ける
- ・ コートはツルツルした素材を選ぶ

帰宅したらすること

- ・ 家に入る前に服についた花粉を払う
- ・ うがい、洗顔で花粉を洗い流す



ゴールは近い

がんばれ!! 受験生



受験生のみなさん、受験勉強もラストスパートですね。今までの勉強の疲れが出てきている人もいるかもしれませんが、疲れたときは誰かに話してみると、楽になることもありますよ。

最後の追い込み!!と夜遅くまで勉強をしている人もいるかもしれませんが、試験当日をベストコンディションで迎えられるよう、体調管理に気をつけましょう。

あと少し!自分の決めた目標までがんばってくださいね。

受験の当日までの過ごし方

生活リズム

- **じゅうぶんな睡眠を**
脳すいみんの疲れをとり、記憶きおくを定着させる効果があります。



- **早起きの習慣を**
試験の始まる時刻には、脳すいみんが目覚めているように。



食事

- **バランスよく**
体力がつき、かぜ予防にもつながります。



- **腹八分目で**
食べ過ぎは、体調をくずす原因に。特に、夜食やしょくのとり過ぎには注意!!



いよいよ受験当日!

忘れ物に注意!!



時間のゆとりは、心のゆとり。持ち物の準備は、前日寝る前にすませておきましょう。

着過ぎに注意!!



戸外と室内で温度差があります。脱いだり着たりで、調節できる服装を。

食べ過ぎに注意!!



朝食やお弁当は、食べ慣れたものを、いつもと同じくらいの量で。

みなさんの健闘を祈ります

