

保健だより 12月

2018 12 4

保健室

2学期も残り3週間を切りました。いろいろな行事があり忙しかった2学期ですが、心も体も元気に過ごせましたか？ふり返りをして、良かったことは継続し、良くないと思ったことは改善していくようにしましょう。

冷え込みが厳しくなるとインフルエンザ等の感染症が流行してきます。十分な栄養と休養を取り、適度な運動とうがい手洗いをしっかり行って、体調の自己管理をしましょう。

インフルエンザが流行する季節です！

宇和高校ではまだインフルエンザは出ていません。また、西予市内でも現在のところ流行の気配はありません。しかし、気温の低下とともに流行が心配されるようになります。インフルエンザについて理解し、もしかして？と思ったときは速やかに受診し、感染を拡げないようにしましょう。

違いが分かりますか？かぜ・インフルエンザ

ふつうのかぜ	インフルエンザ
<ul style="list-style-type: none"> ● 熱（あまり高くない） ● くしゃみ ● 鼻水 ● 咳 ● のどの痛み 	<ul style="list-style-type: none"> ● 高い熱(38度以上) ● 体の痛み ● 寒気 

インフルエンザはどうやってうつる？

飛沫感染	接触感染	空気感染
 <p>感染者のくしゃみや咳と一緒にウイルスを吸い込む。</p> <p>【予防法】 マスクを付ける</p>	 <p>ウイルスの付いた物を触った手から口や鼻に入る。</p> <p>【予防法】 手をよく洗う</p>	 <p>空気中に漂う飛沫核（飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子）を吸い込む。</p> <p>【予防法】 人混みを避ける</p>

どうして熱が出るの？

私たちの体は、かぜやインフルエンザ等の病気にかかると熱が出る（体温が上がる）ことがあります

かぜやインフルエンザのウイルスが体の中に入って感染すると、熱に弱いウイルスをやっつけるために「体を守る反応」として体温を上げるように脳が指示します。また体温が高くなると、ウイルスやばい菌とたたかう「白血球」も活発に働くようになります。

熱が出て寒気があるときは体を温めましょう。暑いと感じたら衣服を調節し、汗をかくので水分を摂り、こまめに着替えることも大事です。また、熱が下がっても、食欲がなかったりだるかったりするときは、ゆっくり体を休めましょう。

もうすぐ冬休み！

いろいろな誘惑に負けず、計画的に過ごしましょう！

飲酒は絶対にダメ！

未成年者はお酒を飲んではいけません。それは、法律で禁止されているからですが、むしろ法律によって、未成年者は守られています。

年末年始は何かと誘惑の多い時期です。強い気持ちで数々の誘惑から体と心を守って欲しいと思います。

事件や事故に注意！

師走は何かと忙しくなり、事故や事件が起こりやすくなります。自転車に乗るときは早めの点灯、ヘルメットの着用に気を付けましょう。自転車に限らず、交通ルールを守り、安全に十分留意してください。

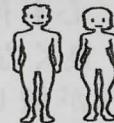
朝を制する者は人生を制す！

決まった時間に起きて朝日を浴び、朝ごはんを食べることで体内時計がリセットされます。体内時計を狂わせることなく3学期を迎えましょう。

お酒が未成年者に与える影響



記憶力の低下など脳によく影響を与える



体の成長や性ホルモンによく影響を与える



急性アルコール中毒になりやすい

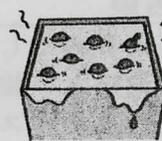


十代からの飲酒はアルコール依存症になりやすい

「冬至」を知っていますか？

1年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日を「冬至」と言います(2018年は12月22日。年によって変わります)。この日にカボチャを食べ、ユズを浮かべたお風呂に入るとかぜをひかなくなる、という言い伝えがあります。

カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、ユズに含まれているビタミンCは、かぜ予防に効果があるとされています。また、ユズのいい香りがするお風呂にゆっくり入ることでリラックスでき、寒さで冷えた体を温められます。



健康豆知識



使い捨てカイロを使うときは



- 肌に直接、ふれないようにする
 - 同じところにあてつけない
 - 上から強く押さえつけない
 - 寝るときは使わない
- 低温やけどに気をつけよう