

# 保健だより

長町中学校

NO. 9

H. 28. 12. 20



平成28年も残すところ10日位になりました。みなさんにとって今年はどうな年だったでしょうか。冬休みは、1年の締めくくりとともに新しい年を迎えます。おいしい物を食べる機会も多くなります。毎日健康的な生活を送り、良い新年のスタートを切りましょう。

## ＜寒さやストレスによって引き起こされる冬バテに注意！！＞

### ●主な原因●

#### ＜忙しさ＞

勉強や部活動でストレスがたまり、いつも緊張状態にある。

#### ＜寒さ＞

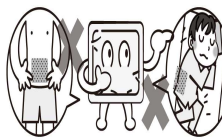
寒さで体が冷え、血管が収縮して血行が悪くなる。

#### ＜筋肉が衰える＞

体を動かす機会が減り、筋肉が衰えてしまう。

#### ＜日が短い＞

起床時間が遅いと、太陽の光を浴びる時間が減り、体のリズムが正しく刻まれなくなる。



### ●主な症状●

- ・イライラする
- ・疲れやすい
- ・寝付きが悪い
- ・肩が凝る
- ・お腹の調子が悪くなる
- ・免疫力が低下し、かぜなどにかかりやすくなる



### ●予防・解消するためには●

- ・気分転換をする  
(体を動かす、音楽を聴く、趣味に没頭するなど)
- ・お風呂に入って温まる  
(温めのお湯にゆっくり浸かる)
- ・体を温める食事をする



## ＜毎日、規則的なリズムで生活をしましょう＞

暴飲暴食に注意



スマホの使い方に注意



日中は、宿題や勉強、部活動、家の大掃除などの手伝いをしましょう

バ  
ラ  
ン  
ス  
良  
く

ぬる  
温めのお湯に浸かる



夜は、12時までには寝ましょう



朝は遅くても  
8時頃までに  
起きましょう



朝食・昼食・夕食を  
毎日たべましょう




ゲームのやり過ぎに注意



外出する時は、暖かい格好  
でかけましょう

## ＜冬に流行する感染症＞

<p>●<b>感染性胃腸炎</b>●</p> <p>・主な症状：発熱、下痢、嘔吐、脱水など</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>突然、吐いたり水様便が出たりします。</p> </div> </div> <p>吐いた直後→胃を落ち着かせましょう</p> <p>吐き気が治ったら</p> <p>→スプーンで少しずつ水分補給をしましょう</p> <p>吐かないことを確認したら</p> <p>→おかゆやうどんなど消化の良い物を食べましょう</p>	<p>●<b>インフルエンザ</b>●</p> <p>・主な症状：高熱、頭痛、悪寒、関節痛など</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>インフルエンザウイルスに感染してから1～3日で発症します。</p> </div> </div>
<p>●<b>マイコプラズマ肺炎</b>●</p> <p>・主な症状・・・発熱、長く続く咳など</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>しつこい咳が特徴です。かぜと診断されることもあります。</p> </div> </div>	

## ＜感染症を予防しよう＞

●**冬休み中、部屋で過ごす時はここに注意しよう！！**●

暖房の温度・・・設定温度は18～20度を目安にすると良い。

湿度・・・50～60%を目安にすると良い。高すぎるとカビやダニの発生の原因になります。



●**部屋の乾燥対策をしよう・・・下の部屋には何が必要だと思いますか**●



答え ・濡れたタオルと水の入ったコップ：乾燥を防ぎ、部屋が加湿される。

・マスク：のどや鼻の粘膜を乾燥から守る。

●**免疫力と予防力をアップさせよう・予防のための知識を増やそう**●

<p>＜<b>免疫力をアップさせよう</b>＞</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・十分な睡眠</li> <li>・3食バランスの良い食事</li> <li>・適度な運動</li> <li>・ストレスを上手に発散</li> </ul> </div> </div>	<p>＜<b>予防力をアップさせよう</b>＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・帰宅したらうがい・手洗い</li> <li>・外出時はエチケットマスク</li> <li>・部屋の湿度を50～60%にする</li> <li>・人混みを避ける</li> <li>・こまめに部屋の換気をする</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>＜<b>予防のため知識を増やそう</b>＞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 生活リズムの乱れは免疫力低下を招く</li> <li>② 体温低下は免疫力の低下を招く。温かい服装で過ごす</li> <li>③ ウイルスは湿度50～60%が苦手</li> </ol>
--	--	--