

HEALTHY LIFE



令和2年1月8日

仙台市立生出中学校
No. 12

1月の健康目標ーかぜやインフルエンザを予防しよう！

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

今年の健康目標を決めましょう。「一年の計は元旦にあり」と言われています。宮城県の健康目標「早寝・早起き・朝ごはん」や仙台市の健康目標「しっかり食べて、たっぷり運動し、ぐっすり眠り、笑顔と元気あふれる仙台っ子！」を参考に、今年1年をどういう年にしたいか？何か具体的な目標を決めると、目標に向けて頑張る気持ちがわいてきて、気も引き締まります。そして、実現可能な目標を立てましょう。たとえば、「朝6時に起きる」「歯みがきは1回3分以上」など小さな目標が達成したら、次の目標を考えましょう。また、生出中の生徒は電子メディア（テレビ・ゲーム・ケータイ・スマホ）を使っている時間が長いので、短くできるようなチャレンジ目標（たとえば、1日1時間以内で、夜10時まで、ケータイ・スマホはリビングに置く等）を立ててみましょう。

帰りの会に「新年の健康な体と生活づくりのめあてをたてよう」のプリントを渡すので、自分の生活をチェックして、『健康な体と生活づくりのめあて』を記入してください。

お正月気分から抜け出す5つのステップ

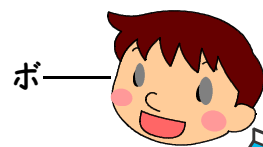
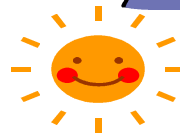
ステップ1 とにかく頑張って、眠くても起きる

まずは早起き、それで自然に早寝の習慣がつかます。



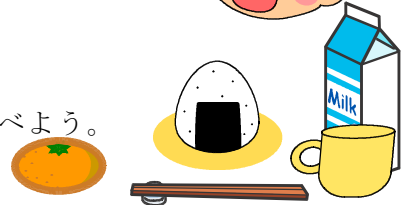
ステップ2 少しの時間ボーとする

ただし、ボーとするのは、太陽を浴びながら。日の光を浴びて、身体や脳をリセットしよう。こたつの中でボーとするのはダメ。



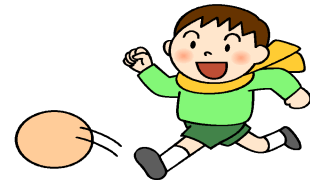
ステップ3 少しだけ朝ごはんを食べる

冬休み中、朝ごはんを食べなかった人は、少しでも食べよう。ホットミルク1杯やおにぎり1個から始めよう！だんだんしっかり食べるのが目標！



ステップ4 外で身体を動かす

運動するとほどよく疲れるから、よく眠れるようになる。縮こまった身体や心ものびのびと、ストレスを発散して気分もスッキリ！



ステップ5 目標を立てる

大きな目標でも、小さな目標でもOK！頑張ろう！やれる！と思える目標を立てよう！

今年の目標：
○○を頑張る

インフルエンザウイルスの特徴は



大きさ
0.1ミクロンくらい
(1mmの10,000分の1)

仕事
細胞をのっつてどんどん仲間を増やす

- ・体内にウイルスが急激に増えて症状が出る
- ・排出するウイルスが増えて感染力が強くなる

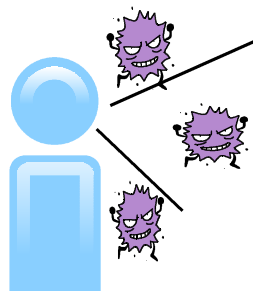
特技
変身

排除しようとする免疫細胞に見つからないように毎年形を変える

出身
水鳥の腸内？

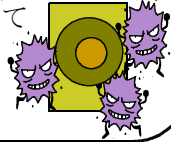
水鳥の感染から始まっていると言われている（鳥から直接ヒトに感染することはほとんどない）

こうして広がっていくインフルエンザ



接触感染

感染者が触れたスイッチや机，ドアノブなどから手に付いたウイルスが口や鼻から侵入して感染



飛沫感染

感染者のせきやくしゃみでとんだ水滴と共にウイルスを吸い込んで感染



インフルエンザの流行を防ぐために，1人1人の予防が大切！

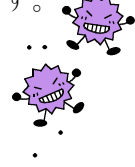
こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。流水で30秒が目安です。



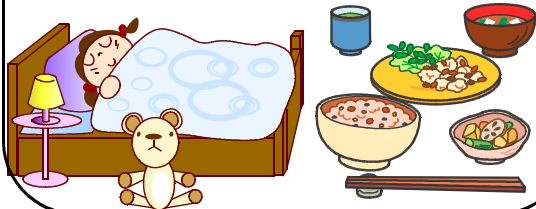
マスクを着用

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を防ぎます。



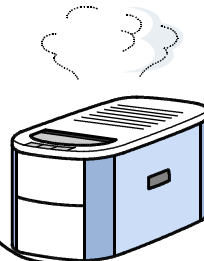
規則正しい生活

十分な睡眠，規則正しい生活，バランスの取れた食事で免疫力をアップします。



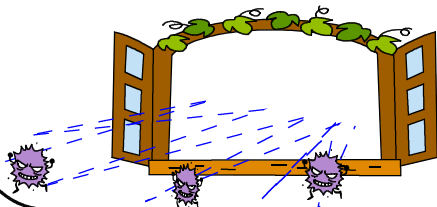
部屋の加湿

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

1時間に1回3～5分窓を全開にして，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。



水分補給

のどや鼻の粘膜を潤して，ウイルスの感染を防ぎます。侵入したウイルスをたんや鼻水と一緒に外に出す働きを助けます。

