

すこやか

ほけんだより 11月号
平成24年11月2日
鷹巣幼小 保健室

朝晩の冷え込みが厳しくなり、カゼ気味さんが増えてきました！
衣服の調節をしましょうね。さらに、手洗い・うがいをしましょう！



手洗いとうがい

ウイルスが
からだに入
る前に洗い
流そう。



十分な睡眠

夜は、免疫力を高めるリンパ球
が増える時。
だからゆっ
くりからだ
を休めよう。



室内を適度な湿度に

カゼ・インフル
エンザは乾燥が
好き。室内を適
度な湿度（約50
%）にしよう。



カゼに
まけない
元気な
からだに！

マスク

人への感染を防
ぎ、乾燥からの
どをまもりま



栄養バランスのとれた食事

ビタミンC
を十分にと
ろう。水分
補給も忘れ
ずに。



ストレスの解消

免疫力・抵抗力を低下させるストレス
をためないように
しよう。適度な運
動も予防にな
ります。



インフルエンザのワクチンについて

インフルエンザのワクチンは効果が現れるまで
約2週間かかります。約5ヶ月間、効果が続く
といわれています。

予防接種は、12月初めくらいまでに受けましょう！



はいえん だいいゅうこうちゅう ことし かこさいこう

マイコプラズマ肺炎が大流行中!? 今年は過去最高

＜症状＞

- ・熱、頭痛、体のだるさ、のどの痛み
- ・かぜの症状と似ています。せきが1ヶ月ほど続くのが特徴です。
→長引く場合は重い肺炎にかかっているかもしれません。



＜治療＞

- ・抗生剤を使います。
(しかし、最近は薬が効かない菌もいるために、症状が長引いている例も見られます。)

＜感染ルート＞

- ・せき、くしゃみなどから（飛沫感染）
- ・飛んだせき・くしゃみがついて手から（接触感染）



＜予防法＞

- ・手洗い、うがい、マスクの着用（カゼ・インフルエンザの時と同じ）
- ・規則正しい生活、バランス良く食べる、運動をする。

自分の姿勢を見直そう！

- 勉強しているときの姿勢はどうですか？
- 座っているときの姿勢はどうですか？
- 立っているときの姿勢はどうですか？
- テレビを見るとききの姿勢はどうですか？



姿勢が悪いと…目も悪くなってしまいます。
また、背骨がゆがむ原因にもなります。
良い姿勢をこころがけましょう！