

すこやか

ほけんだより 11月号
平成25年11月1日
鷹巣中 保健室



すっかり寒くなり、かぜ気味さんが増えてきました！
11月23日は勤労感謝の日。1・2年生は今月、職場体験があり、勤労を経験しますね。この機会に、生活の土台となる健康の大切さを実感し、働く喜びを感じられる人になってほしいと思います。

かぜ・インフルエンザが流行するその前に！

寒くなると、かぜ・インフルエンザが流行しますね。その前に、かぜ・インフルエンザを防ぎ、また、もしもかかった場合に、早く治すためにもかぜ・インフルエンザについて知りましょう！

○症状は？

かぜの症状



発熱



鼻水



せき



くしゃみ



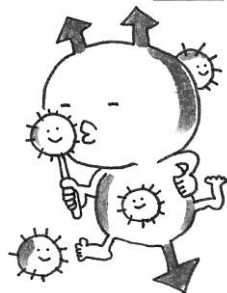
こんな症状が出たら
インフルエンザかも！

- 急な発熱（38℃以上の高熱）
- 筋肉・関節の痛み
- 急に寒気



○なぜ冬に流行する？

- ・寒さや乾燥で、鼻やのどの粘膜機能が低下
- ・湿度が低く気温も低いため、ウイルスの感染力を維持
- ・大勢が室内に集まる傾向があるため、ウイルスが充満



○防ぐためには？

手洗い・うがいを！

外で過ごしていると、様々な細菌が手やのどに付着します。かぜ・インフルエンザだけでなく様々な感染症を予防のためにも手洗い・うがいを徹底しましょう！



バランスのよい食事を！

1日3食、いろいろな食べ物から栄養バランスをよくとれるようにしましょう！中でも、ビタミンA・B・Cはかぜの予防に強い味方になります！



睡眠・休養はたっぷり！

体の抵抗力を強い状態に保っておくためにも、早寝でぐっすり眠り、一日の疲れを十分にとることが大切です。テレビ・ゲーム・ネットなどで夜更かししないようにしましょう！



乾燥に注意して、適度な換気を！

乾燥した空気の中では、インフルエンザウイルスの生存率が上がります。学校では休み時間ごとに換気、家でも窓を適度に開けて、空気を入れ替えましょう！



とくに受験生の皆さん必見！



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！

ノーマディアデーを！

- ☆11月21日「世界テレビ・デー」
- ☆11月23日「ゲームの日」

昨年、ノーマディアに挑戦したのを覚えていますか？

11月このようなメディアの日が制定されていることと目の健康を意識して、ノーマディアにまた挑戦してみてもどうでしょうか？1年に1度は、普段とは違う時間の使い方をしてみてくださいね。