

いっしょ



新町中学校保健室
N.O. 9
平成30年1月11日

新年あけましておめでとうございます。2018年は戌年ですね。新町中生全員がワンダフルですばらしい1年になりますように……。戌年に向け、新年最初の保健だよりも「ワンワンワン」の1月11日に発行をしてみました。今年もよろしく願いいたします。



さて、新町中でもインフルエンザの嫌な足音が聞こえてきました。現在A・Bともにでています。引き続きうがいや手洗いをしっかり行い、食事、睡眠、適度な運動を心がけ免疫力を高めていきましょう。「自分の健康は自分で守る」が基本です。3年生は受験も控えていますので特に注意をし、当日に備えましょう。

1月の保健目標

☆免疫力を高めよう☆

免疫力とは誰もがもっている病気やウイルスから体を守る力です。免疫力は自分の努力次第でUPさせることができます。

免疫には体温も大きく関係していて、平熱が35℃台の人と36℃台の人を比べると36℃台の方が免疫力が高いと言われています。平熱が1℃下がると免疫細胞の働きは30%以上低くなるそうです。理想の体温は36.5～37.0℃。この体温が最も健康的で免疫力が高い状態です。現在の日本人の平熱は36.2℃。みなさんの平熱はどうか？

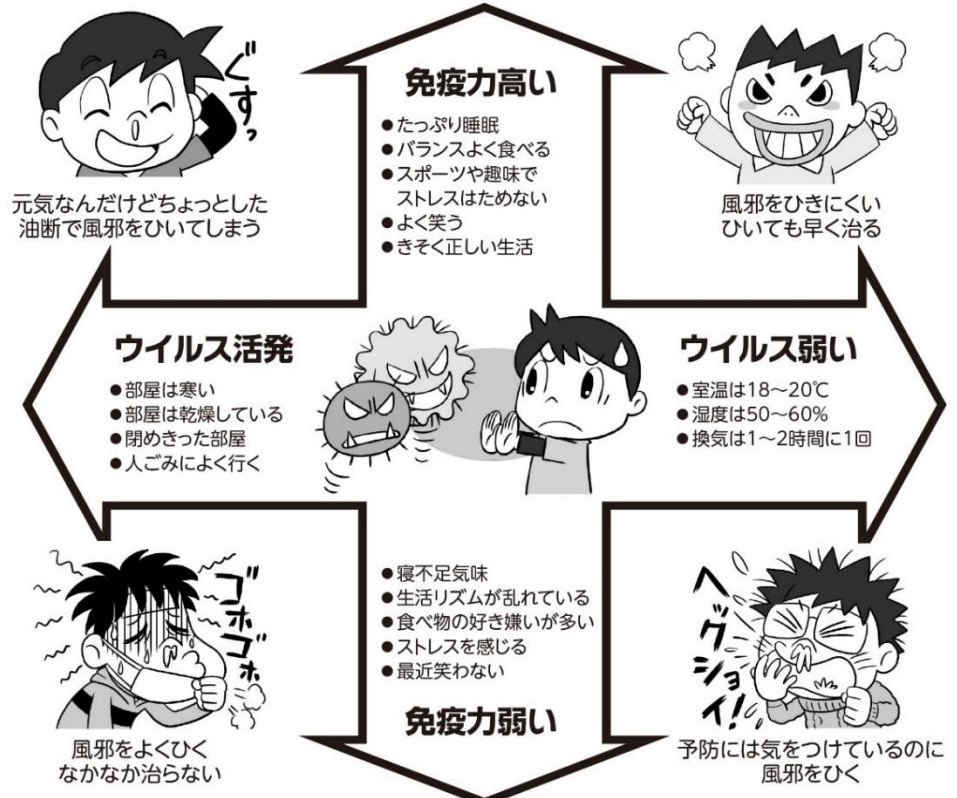
平熱をUPさせる方法

- ①運動をして筋肉を増やす。
 - ②湯船にしっかりつかる。
 - ③温かい食べ物（飲み物）を摂る。
 - ④体を冷やさない。
- ちょっとした工夫で体温があがり免疫力もUPしますよ。

風邪をひかないためには

予 防

× 免疫力



新町中

乾燥警報発令中

ストーブを使うと気になるのが乾燥。湿度管理はウイルスを増殖させない重要なポイントです。保健委員が濡れ雑巾を干しているのはこの為です。

乾燥した空気にさようなら

インフルエンザやかぜのウイルスは高い湿度が苦手です。また乾燥するとのどの防御力が低下するためウイルスがからだに入りやすくなります。部屋の空気が乾燥しないようにしましょう。



湿度のめやす：50%

インフルエンザにかかったら...

インフルエンザに感染すると普通のかぜの症状の他に、高熱や悪寒、関節・筋肉など全身の痛みといった重い症状が出ます。普段から手洗い・うがい、換気などの予防を徹底することが何よりも重要ですが、もしもかかってしまった場合には、以下のことを守って、回復に努めてください。



<p>早く受診する</p> <p>抗ウイルス薬があります。48時間以内に診断を。</p>	<p>しっかり休む</p> <p>インフルエンザと診断されたら出席停止。安心して休養を。</p>	<p>しっかり飲む</p> <p>お茶、水、イオン飲料、スープ、何でもいいので飲めるものを。</p>	<p>マスクをする</p> <p>24時間 着用のススメ</p> <p>他の人に広げないように。自分の回復も早まります。</p>
---	---	---	---

頑張れ！受験生！

私立高校の試験も始まり、本格的な受験シーズンを迎えました。気持ちの上でも緊張の日々だと思います。やるだけのことをやったのであれば、後は自分を信じて臨むのみ。言霊とは良く言いますが、「ダメかも・・・」のマイナスの言葉よりも「私は受かる！」というプラスの言葉を発する方が、表情も、出来も変わります。また、自分が「分からない、難しい」と感じる問題は他の受験生も同じように思っていることがほとんどです。ぜひ、焦らず、あきらめずに挑んでください。

また、実力を発揮するためにコンディションを整えることは重要です。記憶はある程度寝ないと蓄積されません。また、朝飯抜きもいけません。生活リズムを整えることも受験には大切な要素なのです。

☆ **朝型生活のススメ** ☆

試験開始の午前9時

7時過ぎに起きました。まだ眠いです。おなかもすきません。食べる時間もないし。うんちはいつ出たのやらなんだかおなかですっきりしません・・・

毎日6時にスッキリ目覚めます。朝食も食べて脳もおなかも栄養満タンです。うんちもパッチリ絶好調♪ですがやっぱり緊張します。

実力を発揮できるのは、どっちかな？