

保健だより 1月号

福山高等学校 保健室
令和 2 年 1 月 8 日

1月の保健目標

インフルエンザを予防しよう!

新しい年がスタートしました。3年生は新しい環境での自立した生活を控えている人もいでしょう。“健康を自分で管理する”ことも自立の一つです。まずは、卒業までにおし歯や口腔内の治療・視力の矯正をしっかりと済ませて進学・就職に備えましょう。

《1月の保健関係行事等》

行事等	日	時間	対象	場所	備考
スクールカウンセリング	1月9日(木)	午前	希望者	カウンセリング室	事前申し出を!
修学旅行事前健康相談	1月14日(火)	午前・午後	2年生	かのう医院	事前調査有・希望者
教室の空気検査	1月中	午前	生徒が使用している教室		学校薬剤師来校

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。



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

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます



マスクを着用

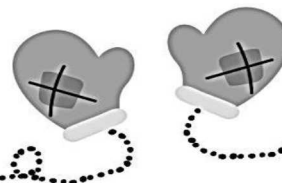
鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

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がアップします。

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。



熱があるときは

水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

かぜをひいた
ときには、
こんな食事が
いいですね

かぜのときは

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいもののがいいですね。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

下痢のときは

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。

鼻がつまるときは

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

のどが痛いときは

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。



クイズに答えて 免疫力をアップ!!



免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力。毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。

Q 免疫力をアップするのはどっち?

食事

- A ほとんど野菜中心で、肉は食べない
- B 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境を整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。



答えはB

睡眠

- A 毎日、早寝早起き
- B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか？ それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。



答えはA

運動

- A 疲れると体に良くないのでしない
- B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。



答えはB

ストレス

- A ストレスになるくらい健康に気をつけている
- B 適当にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。



答えはB

マスクは自分で持ってこよう!

「先生、マスクちょうだい!」と言って保健室に入ってくる生徒がよくいます。理由を聞くと「マスクを忘れた!」とか「マスクが汚れたけど替えがない」です。マスクは自分で用意するのが基本です。マスクは感染症や花粉症の予防だけでなく災害時にもほこりや煙等からのどを守ることができるので、とても役に立ちます。ジップロックなどの袋に入れて、カバンに入れておくと良いですね。



むし歯治療を早く終わらせましょう!!

6月の歯科検診終了後、まだ歯科治療の終わっていない生徒に「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を11月9日に再配布しました。今年度は昨年より治療率が悪いようです。むし歯や歯肉炎、歯垢の付いたまま新学年を迎えることのないように、3学期中に歯科受診を済ませましょう!特に3年生は4月からの新生活が始まる前に健康状態を整えましょう!受診をした生徒は受診結果を保健室に提出してください。

