

保健だより

2012 年も終わりに近づいてきました。新年を迎えるにあたり已年の一年を健康に過ごすためにも『2013 年健康目標』を立ててみましょう。
3 学期は、「あっ」という間に過ぎてしまいます。1 日 1 日を規則正しく過ごすことで、毎日の健康を手に入れましょう。

教室の空気について考えてみよう。

ダニ・カビ・細菌

空気中には、ウイルスよりも大きいバイ菌やダニ、カビがフワフワと浮かんでいます。温かくて心地よい環境は、バイ菌たちも大好き。



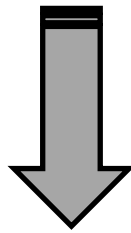
ウイルス

風邪をひいた人が咳やくしゃみをする時、ウイルスが空気中に飛び出します。ウイルスは、乾燥した空気が大好きだから温かい部屋の中では元気に活動します。

二酸化炭素

暖房を使用している閉め切った部屋では、息をしつたりすると、空気中に二酸化炭素がどんどん増えてきます。そんな部屋にいますと、気分が悪くなったり、頭が痛くなったり、体が不調になってしまいます。

頭痛、めまい、気持ち悪いなどの症状があらわれたり、風邪やインフルエンザがうつる原因になったりします。



換気をして空気の流れをつくる！

※外側の窓、廊下側の窓の両方を開けると、短時間で空気の入れ換えができます。

免疫力を育てる4つのポイント

A バランスのよい食事

■ 主食・主菜・副菜がそろうように

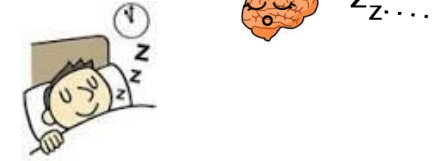


①(主食・イモ類・豆類) ②(緑の野菜) ③(野菜・果物・肉・魚) ④(野菜・果物・卵) ⑤(海藻類)

B じゅうぶんな睡眠

■ 必要な睡眠時間

平日 6 時間で土日は 7・5 時間



脳と体を休ませる。成長ホルモンの分泌

成長を促し、傷ついた細胞を修復する働きがあります。

C 適度に体を動かす

■ 免疫細胞が活性化

適度な運動は、免疫細胞 (NK 細胞) の働きを活発にします。

気分がスッキリし、免疫力を低下させるストレスが少なくなります。



D たくさんの笑顔

■ 免疫細胞が活性化

笑顔は、免疫細胞 (NK 細胞) の働きを活発にします。



感染性胃腸炎 (ノロウイルス等) に注意！！

〈症状〉

下痢、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱など。

〈感染の予防〉

外出後、飲食の前、排泄後には必ず手洗い。調理する時は十分に加熱しましょう。

〈発症してしまった場合〉

ウイルスを原因とする感染性胃腸炎への特別な治療法はなく、つらい症状を軽減するため (対症療法) を行います。おう吐の症状がおさまったら、少しずつ水分を補給し、安静にして、回復してきたら、消化しやすい食事をするようにしましょう。

〈汚物の処理〉

ノロウイルスは乾燥して空気中にまき、感染します。吐物は乾燥しないうちに処理をし、処理後はウイルスが屋外に出ていくように十分に換気しましょう。処理の際は、マスク・手袋をしっかりと着用し、雑巾等で吐物をしっかりとふき取りましょう。ふき取った雑巾等はビニール袋に入れて密封して処分します。その後、薄めた塩素系消毒剤で吐物のあった場所を中心に広めに消毒します。



〈注意：感染性胃腸炎は、出席停止になりますのでお知らせください。〉

※裏面をよもう！！