

え が お

深谷市立深谷中学校 保健室 H29.01.19 NO.13 1月号



1月の保健目標
冬を元気に
すこそう



平成 29 (2017) 年が始まりました。先週末の大寒波から深谷中の学区内でインフルエンザが流行しています。本校でもインフルエンザで欠席する人が増えてきました。これ以上流行しないように手洗い・うがいを徹底しましょう。今年も深中の皆さんが健康な一年を過ごせますように。



冬の健康管理 きちんと正しい知識を！

ノロウイルスの感染をストップ

もし家族が感染したら、嘔吐物や便をすばやく処理し、塩素系漂白剤でふき取ります。感染力が強いので、処理をするときには使い捨てのエプロン・マスク・手袋を着用しましょう。



予防は
こまめな
手洗い

のエプロン・マ
スク・手袋を着用
しましょう。

市販のかぜ薬の正しい使い方

かぜを治すのは体の力です。熱、鼻水、せき等の症状は体がウイルスと戦っている証拠です。市販の薬は症状がひどくて体力が消耗している時に、それらの症状をおさえ、体の力をサポートするために使います。



水か白湯
で飲もう。
古いものは
飲まない！

かぜの時のお風呂の入り方

ぬるめのお湯で疲れない程度の時間入りましょう。上がった後湯冷めをしないよう、手早く髪やからだを乾かします。ただし、高熱や下痢の時はお風呂に入らない方がいいでしょう。



水分補給も
忘れずに

夜の止まらないせき

加湿器をかけて部屋が乾燥しないようにしましょう。加湿器がない場合はぬれたタオルを干しておくだけでも効果があります。また、温かい飲み物を飲んだり、蒸したタオルを鼻や口に当ててのどを潤したりすると楽になることもあります。



がんばれ 受験生！

★睡眠時間を確保して！

睡眠不足は集中力・記憶力の敵です！
受験のことを考えるとなかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。布団の中でこそそそスマートフォンを触っていると余計に眠れなくなりますよ！



★夜型から朝型へ！

夜更かしして勉強するよりも、早起きして勉強しましょう。脳が活発に動き出すのは起床後3時間くらいです。試験当日の起床時間を逆算してみてください。



★不調のときはあせらず休養をとろう！

体調の悪いときは無理をしても悪化するだけです。集中できないときはホッとひと息つくことも大切です。



平成29年

保健委員会だよ! 1月

1年2組 下埴陽

カゼ・インフルエンザのクイズ大特集!!



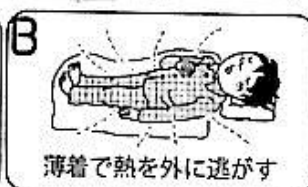
1 熱が上がりに始めに、寒気がするときは



答え 正しいのは A

熱はからだの免疫反応。保温と休養は、免疫力を活発にします。解熱剤を投与しても治療になりません。

2 熱が高くてつらいときどうする?



答え 正しいのは A

寒気がしたらあたたかく、暑いと感じたら薄着で暑さを逃がします。厚着をすると熱の放散ができなくなり、からだの周りで熱がこもります。温かくなり、大量に汗をかくので水分補給が必要です。

3 食欲がないときはどうする?



答え 正しいのは B

食欲がないときは胃腸に影響があるので、無理に食べる必要はありません。ただ、かぜのときはいつもよりさらに水分補給が大切です。こまめに少しずつがポイントです。

せ、かく新しい年の初めに「～をしたい」「～を変えろ」と張り切、ていても、インフルエンザにかか、てしま、たらが、かりです。よいね。気持ちのいいスタートのためにも、ウイルス感染には細心の注意を払いましょう。