

ほ け ん だ よ り え が お



深谷市立深谷中学校 保健室 H27.1.15. No.11 1月号

2015年がスタートしました。今年もよろしくお願いいたします。

冬休みは、どのように過ごしましたか？

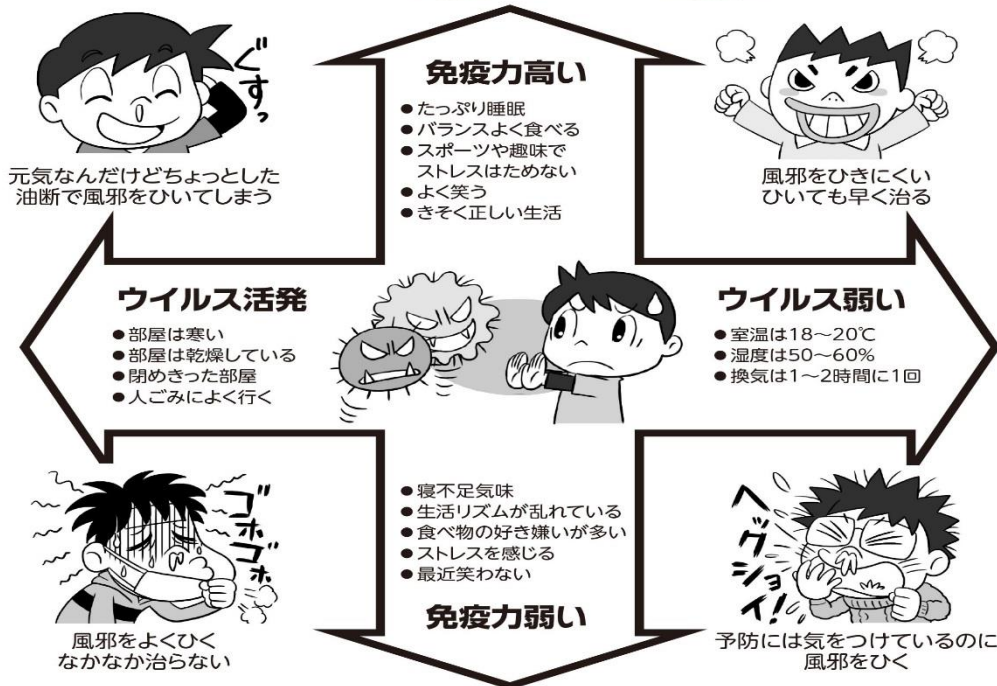
年末から深谷中学校でもインフルエンザが流行しました。

残念ながら終業式に出席できなかった人も多かったです。

3学期が始まって「インフルエンザB」と診断された人もいます。型が違
うと一度インフルエンザに罹った人も油断できません。規則正しい生活を
早く取り戻し元気に過ごしましょう。



風邪をひかないためには **予 防** × **免疫力**



風邪のお話いろいろ

うがいの話

口の中には食べかすやばい菌、
ほこりがあるからうがいをしてね

- ① ぶくぶくうがい
よけいなものをはき出す
- ② 上を向いてガラガラうがい
声をだすといいよ
- ③ ガラガラうがいをくり返す



換気の話

換気はどうして必要なの？

教室を閉めきったままでいると、ウイルスだけでなくホコリ、ダニなどがどんどんたまっていきます。こうして汚れた空気は外の新鮮な空気と入れかえよう。

1～2時間に5分間、対角にある窓を開けて、空気のとおりをよくしよう。



温度と湿度の話

ウイルスの活動をおさえるために

湿度が50%より低いとウイルスが活発になります。湿度が高くて室温がただ、湿度が高くと室温が低いとやっぱりウイルスは生きています。

部屋の中はいつも
湿度は 50～60%
温度は 20℃くらい
にしよう。



手洗いの話

手は正しい方法で洗いましょう

- ① 両手のひらをよくこする
- ② 手の甲をこすり洗い
- ③ 指先をひらにこすりつける
- ④ 爪の間も洗う
- ⑤ 手首も忘れずに
- ⑥ 親指と手のひらをねじり洗い
- ⑦ 指と指の間をよく洗う



寝つきをよくして上手に睡眠をとろう！



寝つきが悪くなるのでやめよう！



受験勉強をがんばっているみなさんへ

あなたはどっち？

睡眠時間を削って勉強する派

適度に寝る派

*翌日、眠くて集中力、思考力がない
*たくさん覚えたはずなのになぜか忘れがち
*ストレスが蓄積して、やる気が失せてきた
*免疫力が下がってかぜなどをひきやすい。
結局寝込んでしまう



VS



*集中力も思考力も持続してサクサクはかどる
*眠っている間に記憶が定着。長期に覚えていられる
*1日ごとにストレスを解消するのでやる気が続く
*免疫力が高いのでかぜなどひかず、
コンスタントに勉強できる

