

12月 ほけんだより

茅ヶ崎北陵高校
保健室
平成 28 年 12 月

今年も残りわずかになりました。振り返ってみて、この1年はいかがでしたか？「楽しい年だった！」「なんだかついでいない年だった・・・」「特に変わらずだった」など、様々だと思いますが、無事に1年を乗りきったことだけでもなまる☺️ではないでしょうか。

日本には年末に大掃除をする習慣がありますね。片付けや掃除は自分の生活を見直すきっかけにもなります。1年の締めくりに、部屋を綺麗にして新年を迎える準備をしませんか？空気の澄んだ部屋は、きっと運氣も上がりますよ♪ 2017年、元気な姿のみなさんに会えることを楽しみにしています！

冬に気を付けたい感染症

ノロウイルス

《症状》

発熱、下痢、嘔吐、脱水

(重症化した場合)けいれんなど

《感染経路》

嘔吐物からの二次感染、飛沫感染

食品からの感染



インフルエンザ

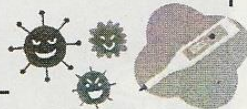
《症状》

発熱、頭痛、全身の痛み

(重症化した場合)けいれん、意識障害など

《感染経路》

飛沫感染、接触感染



マイコプラズマ

《症状》

発熱、長く続く咳など

《感染経路》

飛沫感染、接触感染



手洗い・うがい・マスクを着用して
感染をブロック！！

感染症予防の基本は手洗い、うがい、マスク...
といった、シンプルなもののほど大切
だいたしします。あたりまえをあた
りまえに、さら、とてきたら、かこ
いいてすね々々



疲れはたまっていませんか？

試験勉強や部活動の試合、繁忙期のアルバイト。高校生は充実した生活が多い分、頑張りすぎて疲れてしまうこともあると思います。保健室には「頭が痛い」と来室する生徒も多くいます。保健室に行かない人の中でも、「頭が痛いなあ」という経験はあるのではないのでしょうか。頭痛の原因には、風邪を引いていたり、熱があつたりと体調不良の場合もありますが、もしかしたら「ストレス」からきていることもあるかもしれません。部活動や受験勉強、アルバイトなど、日々の生活に、気力や体力、時には人間関係に疲れてしまうこともありますよね。イライラしてしまうのは、自分のことや相手のことをよく考えている証拠のような気がします。自分にも周りにも関心がなかったら、うまくできない自分や考え方の違う相手に対してイライラすることは無いと思いませんか？何かに関心をもつことは、とても大切に素敵なことです。そして、ストレスと上手に付き合うことで、自分への成長にも繋がります。ストレスをあまり感じない人は、気分転換が上手なのかもしれないですね。頑張っている人ほど、休むことに対して罪悪感を抱くこともあるかもしれませんが、体だけではなく心が疲れたときにも、おもいきって休憩した方がいい結果に結びつくこともあるかもしれません。今年1年頑張った自分を褒めて、冬休みにリフレッシュしてくださいね。

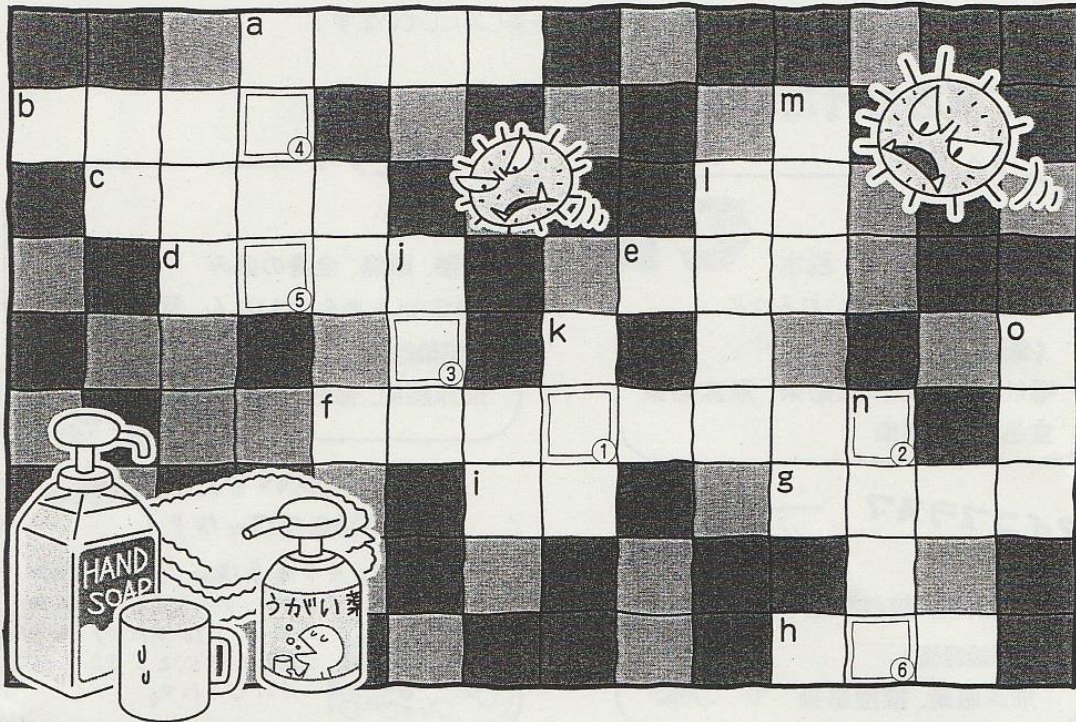


ストレスを受けると脳の「前頭前野(おでこの裏側あたり)」が反応するといわれています。ストレスに敏感な人は、前頭前野の右側が強く活動するそうです。



クロスワードパズルで、 風邪・インフルエンザがわかる

け^① こ^② ③ ④ ちば^⑤ で^⑥



■ヨコの問題

- a これが増えると免疫力が下がります。リラックスして〇〇〇〇を軽くしよう。
- b 外から帰ったらまずこれ。
- c 花粉症かな？ いやいやこれが粘っているから風邪かもね。
- d 部屋の〇〇〇〇はウイルスの大好物。
- e これが低いのもウイルスが活発になるもと。
- f 熱があるときは、こまめな〇〇〇〇〇〇〇〇が大事です。
- g 風邪に負けないからだは、〇〇〇〇バランスのとれた食事から。
- h のどの粘膜を守る効果がありま

す。風邪ひきさんのエチケットにも。

- i 閉めきった部屋でこれをする人がいると、ウイルスは2～3時間ふわふわと漂っています。

■タテの問題

- a 〇〇〇〇不足は風邪のもと。
- j ウイルスの侵入は口からが多い。まず〇〇〇で追いだそう。
- k 寒くても1～2時間に1回は必ずした方がいいこと。
- l 〇〇〇〇細胞は24時間、ウイルスなどの病原菌からからだを守っています。
- m のどの〇〇〇を保つのはマスク。部屋のこれを適度に保つ

のは加湿器。

- n インフルエンザの原因になる〇〇〇〇にはA・B・Cの3つの型があります。
- o 風邪などのウイルスや病原菌をからだに入れないのが〇〇〇。入ってきたら撃退するのが免疫力！



風邪ひきさんのエチケット