

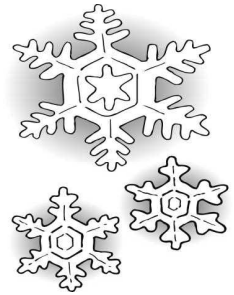
# ほけんだより

2019年11月12日 NO. 10  
元町中学校 保健室

例年よりも遅い初雪を迎え、冷え込む日が多くなってきました。11月8日は立冬。季節は秋から冬へと進み、本格的に寒くなっていきます。急な寒さでかぜの症状を訴える人も多くなってきました。

札幌市内では、インフルエンザで学級閉鎖をした学校もでていますが、今のところ、本校では診断されている人はいません。

かぜやインフルエンザの予防で大事なことは、のどや鼻を乾燥させないこと、他、抵抗力を高めることです。睡眠、栄養を十分にとっていますか？



## 効率よく勉強するための部屋の工夫

ちょっとした工夫で勉強の効率が変わります。

### 脳に酸素を送ろう

冬は部屋を閉め切りがちになり、空気も汚れやすくなります。休憩の時など、時々空気を入れ替えましょう。気分転換にもなります。

### 部屋の温度は高すぎない

勉強を始めると眠たくなるという人は、部屋の温度を確認しましょう。冬の勉強部屋は20℃前後がよいとされています。

- 18～21℃…寒く感じるが頭はさえる
- 22～24℃…気持ちよくて眠たくなる

### 頭寒足熱

足元が温かいと部屋の温度が低めでも体は冷えにくく、頭はスッキリします。

### 目をいたわろう

手元の明かりだけでなく、部屋全体を明るくしましょう。休憩するときは、遠くを見たり、目を温めたりした（または冷やす）休めましょう。

### 気が散るものは遠ざけて

勉強している近くに、本やスマホなどを置かないこと。これらが気になって勉強に集中できません。休憩するときも、本を読んだり、スマホをいじるのはお勧めできません。



## 歯みがき、しっかりできていますか

### 歯みがきセルフチェック

- 歯ブラシの毛の硬さは「ふつう」
- 歯ブラシは1か月ごとに交換している
- 食事の後は欠かさず歯みがきをしている
- 毛先が広がらない程度の力加減で優しくみがいている
- 汚れのたまりやすい部分は毛先の当て方を工夫したり時間をかけてたりしている
- みがく順を決めている
- 歯と歯のすき間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使っている
- みがいた後、みがき残しがないかチェックしている
- 歯医者さんで定期的に歯の状態や歯みがきについてアドバイスをしてもらっている



### チェック9～10個

その調子！歯垢は固まるとみがいてもとれないため、定期的に歯医者さんでとってもらおう。

### チェック6～8個

みがき残しは大丈夫？舌でさわって歯がツルツルしてるか確認しよう。

### チェック3～5個

歯ブラシの使い方をチェックしよう。えんぴつを持つように持ち、小さざみに動かそう。


### チェック0～2個


自分に合った歯ブラシを選び習慣的にみがくようにしよう。



# 冬に多い感染症


かぜやインフルエンザが流行し始める季節となりました。夏と思われがちな感染性胃腸炎も、冬に多くなります。感染症の季節に備えて抵抗力を高めましょう。

	かぜ	インフルエンザ	感染性胃腸炎
原因	かぜのウイルスは200種類以上あります。感染力は強くありません。	主にA型、B型、C型の3種類で、更に細かく分類されます。	ノロウイルスやロタウイルスがよく見られます。
症状	鼻水、咳、のどの痛みから始まり、頭痛や寒気、熱といった症状がじわじわ出てきます。	突然、強い寒気と筋肉や関節の痛みが出て、38℃以上の熱から始まります。のどの痛みや咳などは後から出てきます。	ウイルスによりますが、腹痛、吐き気、吐く、下痢が生じます。おなかのかぜと言われることがあります。
合併症	無理をしなければ、ほとんどありません。	肺炎、脳炎など重い合併症が報告されています。	吐いたり、下痢をしたりすることでの脱水や栄養不足に注意が必要です。
予防	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 45%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎手洗い、うがいをこまめにする。</li> <li>◎部屋の湿度を50%以上にする。</li> <li>◎体を冷やさないよう衣服を調整する。</li> <li>◎休養と栄養を十分にとる。</li> </ul> </div> <div style="width: 45%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎予防接種</li> <li>◎流行期はできるだけ人ごみをさける。</li> </ul> </div> </div>		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎食事前、トイレの後の手洗いをしっかり行う。</li> <li>◎吐いたものに近寄らない。</li> <li>◎おなかを冷やさないようにする。</li> <li>◎休養と栄養を十分にとる。</li> </ul>
治療	症状に対する治療が主です。十分な睡眠と栄養、水分補給をしっかりと。 	治療薬があります。 <b>出席停止になりますので、</b> 医師の指示に従いましょう。高い熱があるときは、十分に水分を補給しましょう。	症状や脱水、栄養不足に対する治療が主です。下痢を止めるとウイルスが外に出ていかなくなりますので、自己判断で下痢止めを飲んだりしないように。




## 睡眠

抵抗力を高めるためには、自律神経という神経がバランスよく働くことが大事です。1,2時に寝るような生活や睡眠不足は、自律神経のバランスを崩し、ウイルスへの抵抗力を低下させます。十分な睡眠と早寝早起きを心がけましょう。




## 食事

- ・免疫細胞(ばい菌をやっつける細胞)のもととなるたんぱく質をとりましょう。
- ・鼻やのどの粘膜を強くするために、ビタミンA、Cが多く含まれる食品をとりましょう。
- ・発酵食品(納豆など)や食物繊維の多い食品で腸の環境を整えましょう。



## 運動

運動をすると、筋肉からの熱で体温が上がり、血行がよくなります。血液の中にいる免疫細胞(ばい菌をやっつける細胞)がスムーズに働き、抵抗力が高まります。ウォーキングやストレッチなど自分のできることから始めましょう。



## 入浴

一日の終わりに38~40℃くらいのお湯にゆっくりつかることで、体温が上がり体の抵抗力がアップします。熱すぎるお湯は、刺激となり眠りにくくするため、ぬるめのお湯に長めにつかる方がよいでしょう。湯冷めをしないように注意しましょう。

今週は2学期の定期テストがあります。脳の記憶には限界がありますので、寝ないで勉強することは効果的ではありません。しかし、勉強は努力しただけ自分自身に還元されるものです。がんばりましょう。