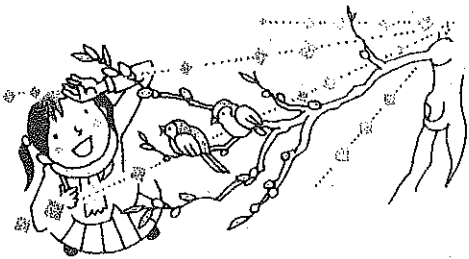


保健だより

平成25年1月31日
魚住中学校
保健室

春のきざし...

2月4日は、「立春」。少しずつ日が長くなり、日差しも明るく、やわらくなってきました。まだまだ寒い日も多く、インフルエンザの警戒も続いています。体調に気をつけ、近づいてきた春に向けていろいろ準備しておきましょう。



魚住中学校 インフルエンザ情報 (全校生 35人)

インフルエンザにかかった人
(1月30日現在)

1年生	28人
2年生	7人
3年生	0人

まだまだ、油断できません。1年生はスキー実習・3年生は受験をひかえています。しっかり健康管理をしましょう。

【かせ豆知識】

50~60%

湿度

★湿度50%以上で、ウイルスの生存率低下。
★空気が乾燥していると、鼻やのどの粘膜にある繊毛の活動が弱くなり、ウイルスの侵入を防ぐ働きが低下します。

□ 毎日の気象情報をチェック

気温が低く、乾燥している日は

- ☑ マスクをして出かける。
- ☑ ぬれタオルを掛けるなどして、室内の湿度をキープ。
- ☑ うがいをして、のどの乾燥を防ぐ。

□ せきエチケットをチェック

くしゃみ・せきをするときは

- ☑ 鼻や口を、腕などでおさえる。
- ☑ まわりの人から、顔をそむける。
- ☑ しぶきの着いた手は、すぐ洗う。

くしゃみ・せき

★くしゃみは時速約200km、せきは時速約300kmの速度で、鼻や口から、しぶきとともに、ウイルスをまき散らします。

時速
200 km

5分
60分

換気

★人の多い、閉じた空間では、ウイルスが増殖しやすく、人から人へ、どんどん感染します。

□ 教室の換気をチェック

換気をするときは

- ☑ 1時間(60分)に約5分間。
- ☑ 2カ所を開けて、効率よく。

かせ・インフルエンザ 予防... こんなことに気をつけよう

土・日の過ごし方

休み明けに体調をくずす人が多いです。休んだはずなのに、なぜ?

◆ 友だちと遊びに出かけた

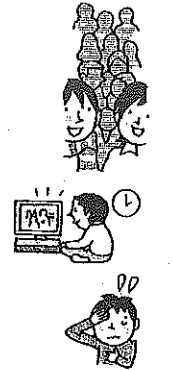
人の多いところには、かせやインフルエンザのウイルスもいっぱい!!
連れて帰ってきてしまうかも。

◆ たっぴり寝だめした・夜ふかしを楽しんだ

いつもと違いすぎる生活リズムが体調をくずす原因かも。
魚住中の保健室も月曜日の利用者が多いです。

※ 土・日の過ごし方が、次の1週間の元気を左右します。いつもの生活リズムを乱しすぎないように気をつけましょう。

※ 日曜日の夜はいつもより早めに寝、土・日の疲れを取るようにしましょう。



今あなたの「生活習慣」大丈夫?

BEFORE

今のあなたがこうだとしたら...

<p>朝ごはんを食べないことが多い。</p>	<p>生活リズムは、日によってバラバラ。</p>	<p>からだを動かすより、ゴロゴロしているのが好き。</p>
<p>食事は、おなかがいっぱいになれば何でもよい。</p>	<p>いつも睡眠不足。</p>	<p>3階に行くなら、階段よりもエレベーターで。</p>
<p>好きなものを、好きなだけ食べる。</p>	<p>実は、タバコを吸っている。</p>	<p>実は、お酒も飲んでいる。</p>

AFTER

将来のあなたは...

<p>高血圧 血管や心臓に大きな負担がかかります。</p>	<p>高脂血症 血管の内側にコレステロールがたまって動脈硬化に。</p>
<p>2型糖尿病 全身にさまざまな合併症を起こします。</p>	<p>肥満 BMI=体重÷(身長)² kg/m² 18.5以上25未満になるように。</p>

さらに放置すると

心臓病、がん、脳血管疾患(脳出血や脳梗塞)など、命に関わる重い病気になることも...



今なら
まだ間に合います

2月1日~7日 生活習慣病予防週間