

# ほけんだより

発刊 2017/11/20

夢前高等学校保健室 11月号

冬の気配が一気に増してきました。寒くなってきたせい、欠席者や保健室で検温する人が増えてきています。今年も去年にも増して、保健室を利用する人が増えていきます。これからさらに風邪が蔓延するので、休み時間にはしっかりとうがいや手洗いをし、教室の換気をきちんとしていきましょう。

また、バランスの取れた食事を取り、十分な睡眠時間をとるなど自己管理をしましょう。もう一度自己管理が出来るように心がけましょう。

県内では9月中旬からインフルエンザの学級閉鎖になっている地域もあり、姫路市内でも10月下旬より学級閉鎖になっているところも出てきました。本校ではまだ、インフルエンザ感染の連絡はありませんが、急激な発熱や関節痛などがあつた時は必ず病院へ行き検査してもらいましょう。

## インフルエンザは出席停止になります。(最低5日間)

本校では、登校証明書の提出が必要です。病院での許可が出て最初の登校日に担任に提出してください。用紙は学校のHPからもダウンロードできます。



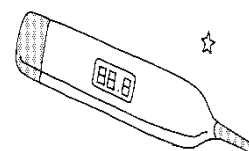
## こんな症状はかぜのひき始めのサインです！

- |                                |                                |                                 |
|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> のどの痛み | <input type="checkbox"/> 寒気がする | <input type="checkbox"/> 鼻水がでる  |
| <input type="checkbox"/> のどの腫れ | <input type="checkbox"/> 下痢になる | <input type="checkbox"/> 手足が冷える |
| <input type="checkbox"/> タンがでる | <input type="checkbox"/> 体がだるい |                                 |



## 予防方法

- ① インフルエンザの予防接種をする。(予防接種をしてもインフルエンザにかからなくなるのではありませんが、免疫ができるのでインフルエンザになった時に症状が軽減します)
- ② インフルエンザや風邪のウイルスは鼻や口から体内に入るので、基本はマスクで鼻や口を覆う。また、口に食べ物を運ぶのでしっかりと手洗いをする。
- ③ 人混みにはなるべく行かない。
- ④ 感染している人との距離を2メートルほどとる。(咳やくしゃみのしぶきは約2m飛びます)
- ⑤ 免疫力を高めるために、野菜や果物を食べてビタミンCをなるべく摂るようにする。
- ⑥ 湿度を保つ。乾燥した室内はウイルスが増殖しやすくなります。加湿器や、洗濯物やタオルを室内に干すなど工夫してみましょう。
- ⑦ 体調が悪いと感じたら、マスクをしたり、朝登校する前に熱を測るなどして、自己管理が出来るようにしましょう。



(裏面も見てね)

## 上手な防寒

### プラス2°Cの保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2°C!

上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に♥



昼間と朝・夕の大きな気温差があって、体がついていけないことが風邪をひく原因にもなります。

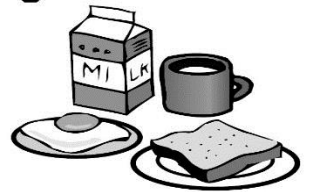
制服の下に下着を重ねたり、カイロを背中に貼るなど防寒対策にひと工夫必要な時期になりました。また、襟元や袖口が開いていると暖かい空気が逃げてしまい余計に寒くなるので、きちんとボタンをしましょう。

(カイロなどは低温やけどに注意が必要です。)

※カイロは、保健室にはありません。自分で必要なものは持ってきてきましょう。

## 朝食抜きはなぜ悪い？

朝は食欲がない、夜型の生活のため1分でも長く寝ていたい、ダイエットのため・・・という理由で朝食を食べない人が増えています。朝食抜きの習慣が体に与える影響を考えてみましょう。



### 脳の働きが悪くなる

朝起きた直後は血糖値と体温が低く、内臓や神経、脳の働きも低下しており、いわば寝ぼけた状態です。これを正常な状態に戻し、体を目覚めさせるのが朝食の役割です。朝食をとると体温が上がり、体の機能が本格的に目覚めます。

脳は身体の他の器官と比べて大きなエネルギーが必要です。また脳はエネルギーとして血糖しか利用できません。これはご飯やパン、麺類などのでんぷん質の食物からとることができるのです。

#### 脳の働きが悪く、体温が低いと...

- 頭がボーっとする
- 集中力が出ない
- 勉強の能率が上がらない
- 居眠りをする
- だるい・疲れやすい



### 肥満の原因になる



ダイエットのつもりが  
.....  
実は逆効果! ?



朝食を抜いて食事回数が減ると、体はそれを補うために脂肪を蓄えようとして、太りやすくなる事が分かっています。

ダイエットのためには、朝はたっぷり、夜は控えめがいいようです。