

今年●みんな●健康●  
ありますように!

# 保健だより



H24. 1. 11 物部中学校 保健室 (No13)

## あけましておめでとうございます

冬休みもあっという間に終わり、いよいよ3学期がはじまりました。冬休みはゆっくり過ごすことができましたか。3学期はかぜ・インフルエンザがますます流行る季節になります。しっかり予防して、気を引き締めていきましょう。

今年の干支「辰」の文字には、「元氣よくふるい立つ様子」という意味があるそうです。文字の意味のように、みなさんが元氣いっぱい頑張れる1年でありますように。

今年も元氣な1年に!

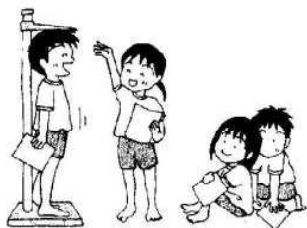
- あ さごはんをかかさず食べている?
- け がや病気に注意している?
- ま いにち笑顔で過ごしている?
- し よくごに歯を磨いている?
- て あらい・うがいをしている?
- お そくまで起きていないで、早く寝るようにしている?
- め をたいせつにしている?
- で きるだけ好き嫌いせず、何でも食べている?
- と もだちと仲良くできている?
- う んどう不足に気を付けている?

左の問いに「はい」と答えられる数を増やしていけば、今年もきっと心も体も元氣な1年にになりますよ!!



身体計測があります!!

1の1	1月13日(金)
1の2	16日(月)
2の1	11日(水)
2の2	12日(木)
3の1	17日(火)
3の2	18日(水)



☆体重計がこわい!? 冬休み明け

冬休みはごちそうをいっぱい食べて、やや体が重く感じられる人がいるかもしれません。でも、「体重測定があるから食事を抜こう」とは思わないでくださいね。たとえ食事を抜いて体重計の目盛りが減ったとしても、それはあくまで一時的なこと。無理やがまんをすれば、後で反動となって出てきます。「どんな体を作っていきたいか。」を念頭に置いて、体重だけを気にすることのないライフスタイルを考えてほしいと思います。

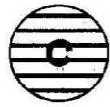
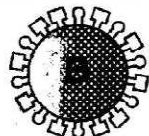
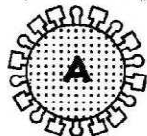
私たちの体は、食べたものによって作られています。消化吸収されることで全身の細胞が栄養で満たされ、血となり肉となるのです。

始業式の時に並んでいるみなさんを見て、大きくなったなど感じました。身体計測を楽しみにしてくださいね。

# インフルエンザの基礎知識

## 何が違う？ A型・B型・C型

ウイルスの粒子をつくる、たんぱく質の性質の違いによって、3つの型に分けられます。



ウイルスの表面に2種類のとげ（糖たんぱく/HA・NA）があります。A型は変異をくり返し、毎年流行を起こします。

変異しないため、免疫が長続きし、流行はしません。

感染するのは

感染するのは

感染するのは

ヒト、鳥類、ブタ、ウマ、イヌなど

ヒト

ヒト  
(主に乳幼児)

### <Point>

体調不良、発熱等の症状のある者は、無理して登校せず、医療機関で後診しましょう!!

インフルエンザは流行性疾患であり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、季節性インフルエンザが例年12月～3月頃に流行します。

## こんなときは病院へ 主な症状

こんな症状が突然起こります ▼



発熱 (38℃以上)



全身の筋肉や関節の痛み



起き上がってられないほど、だるい。



頭痛

左のような症状に続いて、鼻水やせきなどの症状が現れます。

### 合併症

- 肺炎
- 呼吸器や心臓、腎臓などに持病のある人は、特に注意が必要です。
- 急性脳症

## 予防のためにできること

抵抗力や自然治癒力を高めるために、睡眠・栄養をきちんとすることも大切です。



予防接種を受ける



★うがい・手洗い



人ごみにはなるべく行かない



マスクをする



ていねいに歯みがきをする



うがい・手洗い、めんどくさい

—おまけ—

## あかざね★防ぐには

ぬれたままにしない (よくふきとる)

こまめにハンドクリームをぬる



がんばれ受験生!

夜食は軽めで消化のよいものを

早めに朝型に切り替えよう