



# ほけんだより



志布志高等学校 保健室 平成31年2月7日

昔の人は言いました。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」確かにお正月はついこの前なのに、もう2月。3年生は特に卒業までの日は飛ぶように過ぎて行くかもしれません。一日一日、じっくり立ち止まり、大切に過ごすように心がけてみませんか？そのためにも…インフルエンザや感染性胃腸炎にかからないように、手洗い・うがい・換気などの予防をしっかりと行いましょう!!



## インフルエンザ・かぜ・感染性胃腸炎



# かぜを引かない習慣を身につけよう!

### 5つのステップで かぜを撃退!!

	<b>5</b> マスクを じょうずに使う	かぜの症状があるとき	人の多い場所に行くとき	
	<b>4</b> 教室の空気を 入れ換える	空気の入り口と出口をつくと効果的	ウィルスを追い出す ①洗い流す (手洗い・うがい) ②追い払う (換気) ③まき散らさない (マスク) 侵入するウィルスの数を、なるべく少なくします。	
	<b>3</b> 手洗い、 うがいを こまめにする	せっけんを使って、 ていねいに	のどのほうまで、 念入りに	ウィルスと 戦う力をつける ①栄養 (食事) ②休養 (生活リズム) ウィルスと戦う からだの力 (免疫力) を高めます。
	<b>2</b> 栄養を しっかりとる	からだの材料 たんぱく質	ビタミンACE (エース) と覚えよう ビタミンA ビタミンC ビタミンE	
	<b>1</b> 生活リズムを 整える	日付が変わる前に 寝る	食事は1日3回、 規則正しく	活動・休息を バランスよく

## 志高生もたくさん罹患者がでました！予防の大切さを感じた人が多いのでは！？

受験や修学旅行大切な行事でインフルエンザになってしまった…。今回そんな辛い思いをした生徒が多かったのでは！？風邪やインフルエンザになって後悔するよりは、日頃から5つの予防に心掛け免疫力をUPさせましょう!!

かからないためには… **予防** × **免疫力**

インフルエンザの最も有効な予防方法は  
**〇●ワクチン接種●〇**です!!  
(発病予防効果と重症化予防効果)

### かぜやインフルエンザにかかってしまったら……

- ① 早めに病院でみてもらいましょう！～直ぐ治ると思わず、早めに病院受診～
- ② 熱が下がっても体力が回復するまでは安静に！～周りにうつす可能性も考えて安静に～
- ③ 十分な睡眠をとりましょう！～睡眠が足りないと、体の抵抗力が弱くなります～
- ④ しっかり水分補給をしましょう！～高熱が出た場合、脱水症状になりやすく、体力を消耗します～



あなたは大丈夫！？

# \*花粉症\*



現在、日本人の約25%が花粉症だといわれています。では、花粉症とはどんな病気なのでしょうか。花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

## 花粉症

去年まで大丈夫だった人も、油断は禁物



- くしゃみ
- 鼻水
- 鼻づまり
- 目のかゆみ・充血

## 花粉が飛びやすいのは、こんなとき

### 気象条件

◆雨が降った 次の日 	◆晴れて、 気温が高い 
◆湿度が低い  40% 20℃	◆風が強い 

### 時間帯

◆お昼前～午後3時ごろ  日光で暖められた空気に乗って、広い範囲に花粉が飛ばされる。
◆午後6～7時ごろ  気温が下がり、舞い上がった花粉が、地表近くに降りてくる。

## 十分な対策を!!

花粉を防ぐために

◆マスクやメガネ、帽子で防ぐ 	◆花粉を払う 
◆手や顔を洗う 	

## 今花粉症じゃなくても今後なったりするの？

大量の花粉に出会うと、体が花粉に対する抗体をつくる可能性が高くなります。抗体がたくさんつくられると、花粉症になるかもしれません。花粉になるべく接しないことが大切です。

## 花粉をなるべく避けるためにできることは！？

- マスクで鼻や口から吸い込む量を少なくします。
- うがいは鼻から流れた花粉を取り除く効果があります。
- 洗顔は顔についた花粉を洗い流す効果があります。
- 外出するときは、花粉のつきやすい毛織物の上着より、すべすべした綿かポリエステルなどの化学繊維のものを選びましょう。
- メガネは目に入る花粉の量を減らせます。
- 頭と顔には花粉がつきやすいので、頭の花粉は帽子で避けましょう。



## こころの休養できていますか！？

毎日の学校生活の中で自分の気持ちを上手く相手に伝えられなかったり、相手と意見がぶつかってしまったり、自分がどうしたいのか先が見えなくて…気持ちがモヤモヤしている人が多いようです。こころも時には休養が大切です。何も考えずにゆっくりリラックスする時間を作りましょう♪

何だかやる気が出ない

つまらないことばかり…

友だちといると、疲れる

……………ココロにも休み時間を……………

何もしないでぼんやりするのも、たまにはいいものです。ココロの元気が回復したら、やる気も楽しさも戻ってきますよ。

くじけないで  
ねえ 不幸だなんて  
溜息をつかないで  
陽射しやそよ風は  
えこひいきほしない  
夢は  
平等に見られるのよ  
私 辛いことが  
あったけれど  
生きていてよかった  
あなたもくじけずに

野金  
私ね 人から  
やさしさを貰ったら  
心に野金をしておくの  
さびしくなった時は  
それを引き出して  
元気になる  
あなたも 今から  
積んでおきなさい  
年金より いいわよ

101歳の詩人 柴田 トヨ  
「くじけないで」  
飛鳥新社刊 より  
2作品ご紹介(^o^)