

HEALTHY LIFE



令和3年1月6日

仙台市立生出中学校
No. 12

1月の健康目標ーかぜやインフルエンザを予防しよう！

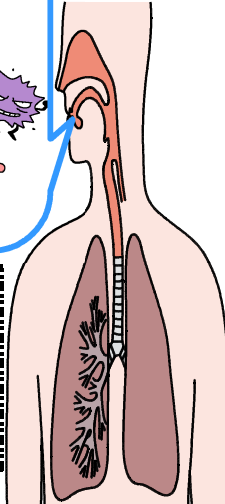
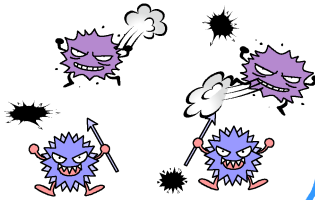
明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

今年の健康目標を決めましょう。「一年の計は元旦にあり」と言われています。宮城県の健康目標「早寝・早起き・朝ごはん」や仙台市の健康目標「しっかり食べて、たっぷり運動し、ぐっすり眠り、笑顔と元気あふれる仙台っ子！」を参考に、今年1年をどういう年にしたいか？何か具体的な目標を決めると、目標に向けて頑張る気持ちがわいてきて、気も引き締まります。そして、実現可能な目標を立てましょう。たとえば、「朝6時に起きる」「歯みがきは1回3分以上」など小さな目標が達成したら、次の目標を考えましょう。また、生出中の生徒は電子メディア（テレビ・ゲーム・ケータイ・スマホ）を使っている時間が長いので、短くできるようなチャレンジ目標（たとえば、1日1時間以内で、夜10時まで、ケータイ・スマホはリビングに置く等）を立ててみましょう。

帰りの会に「新年の健康な体と生活づくりのめあてをたてよう」のプリントを渡すので、自分の生活をチェックして、『健康な体と生活づくりのめあて』を記入してください。

かぜ症状と対策

かぜの原因の約90%は、ウイルス
空気と一緒に体の中へ



症状1

かぜの初期症状は、ウイルスが上気道に感染することによって起こります

対策1

☆「乾燥防止」で
症状軽減

- マスクで、鼻やのどの保護
- うがいも効果あり
- こまめに水分補給
- 部屋の湿度を高めに

☆十分な睡眠、早めの休養で 免疫力アップ!!

症状2

その他の全身症
・頭痛
・発熱
・体のだるさ
・消化器症状
(腹痛・下痢)

対策2

☆熱があるとき

- ゾクゾク寒気がする
→着るものを重ねて、温かく
- 暑くなってきた
→薄着して、汗をかいたらこまめに着替える

☆食べ物

- 食欲があれば、普通に食べてOK
→胃腸に負担をかけないよう、脂っこいものはひかえる
- 食べられなくても、水分はこまめに補給
→温かいもの、冷たいものでも、飲みやすい方を！

軽

鼻水
鼻づまり
くしゃみ

のどの腫れ
のどの痛み
声のかれ
乾いたせき

湿ったせき
色のついたたん
長く続く発熱

重

上気道

びくう
鼻(鼻腔)

のど

いんとう こうとう
(咽頭、喉頭)

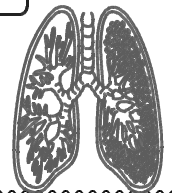


下気道

気管

気管支

肺



症状3

下気道にも感染が進むと、症状が重くなり、治るまで時間がかかります



★熱やせきが長引くときは、医療機関へ

もし、いつもと違うと感じたら、念のため早めに医療機関で受診することをお勧めします！

発熱・咳・吐き気・息苦しさ・強いだるさ等の風邪様症状や味覚障害・嗅覚障害がある場合は、主治医に電話等で相談してから、医療機関を受診してください。

がんばれ受験生！！

脳を鍛えるには

<p>十分な睡眠は 睡眠中に脳は記憶と感情を整理し、その固定と消去しています。</p> 	<p>朝食をしっかりとると 朝に飢餓状態になっている脳にとって、エネルギー源のブドウ糖を補給は重要です。朝食を食べることで、体温が上がり、1日の活動の準備が整います。</p> 
<p>食べ物はよくかむと 脳への血流量が増えて、脳の神経活動が活発になります。また、緊張を和らげる物質が増えて、ストレス解消になります。</p> 	<p>バランスのよい栄養は</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 主食（エネルギー） ○ 主菜（蛋白質・脂質） ○ 副菜（ビタミン・ミネラル・食物繊維） ○ もう1品（不足がちな栄養素・水分） <p>疲労を回復させます。</p> 

夜型から朝型へ



試験はだいたい9時から始まります。脳が活発に働き出すのは、起床後3時間くらいです。朝6時には起きるようにしましょう。そして、十分な睡眠時間をとるために、夜11時には寝ましょう。

ストレスを感じたときのちょっとした息抜き方法

ストレスを感じたら、ちょっとした気分転換をしてみませんか？

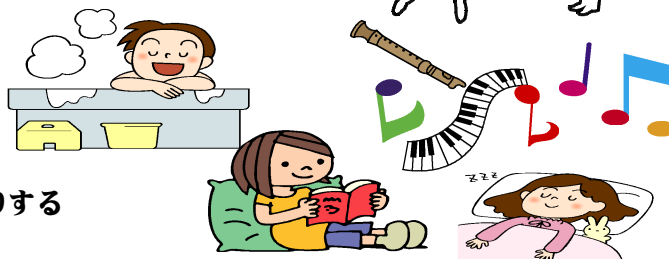
- ◇ **「朝起きるとき、または夜寝るとき」**
布団の中で、簡単な体操をする。全身の背伸びなど。
- ◇ **「学校で」**
いすに座りながら、足伸ばし。
- ◇ **「身につけるもの」**
休日にいつもと違う格好をすることで、気分転換。
- ◇ **「家族で簡単マッサージ」**
1人はうつぶせに寝て、もう1人は足裏をマッサージ。マッサージを通して、コミュニケーションも図れます。
- ◇ **「からだを動かす」**
胸を張ってキビキビと歩く。
座ってばかりいないでこまめに席を立つなど。
- ◇ **「深呼吸をする」**
イライラ、ムツとしたとき、ひと呼吸おいて、嫌なことは息と一緒に吐き出しましょう。「フー！」



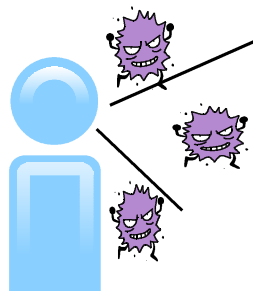
疲れをリセット

明日のために元気をチャージ！！

- ゆっくりお風呂に入る
- ぼんやりできる時間をつくる
- 好きな音楽を聴いたり、本を読んだりする
- 友達と楽しいおしゃべりする
- 早めに布団に入る

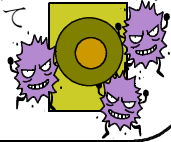


こうして広がっていくインフルエンザ



接触感染

感染者が触れたスイッチや机，ドアノブなどから手に付いたウイルスが口や鼻から侵入して感染



飛沫感染

感染者のせきやくしゃみでとんだ水滴と共にウイルスを吸い込んで感染



インフルエンザの流行を防ぐために，1人1人の予防が大切！

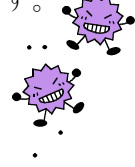
こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。流水で30秒が目安です。



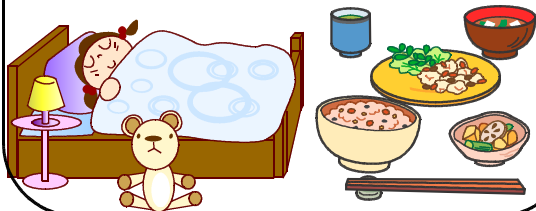
マスクを着用

鼻やのどが潤って，感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのを防ぎます。



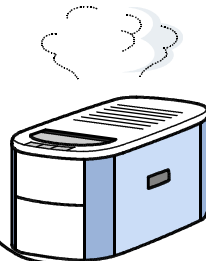
規則正しい生活

十分な睡眠，規則正しい生活，バランスの取れた食事で免疫力をアップします。



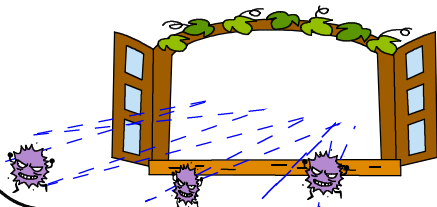
部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため，湿度は50～60％に。



部屋の換気

1時間に1回3～5分窓を全開にして，ウイルスを追い出しましょう。



人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



水分補給

のどや鼻の粘膜を潤して，ウイルスの感染を防ぎます。侵入したウイルスをたんや鼻水と一緒に外に出す働きを助けます。

