

健やか



令和2年1月7日
日進市立日進西中学校
保健室

1月の保健目標

かぜ・インフルエンザを予防しよう

あけましておめでとうございます。冬休みは、けがや病気もなく元気に過ごせましたか？新しい年を迎え、いよいよよまための時期である3学期がスタートしました。今学期も、みなさんの活躍をととても楽しみにしています。

せまいくる！ インフルエンザ！

インフルエンザは、かぜと似ているところもありますが、症状が重く、気管支炎や肺炎などをおこすこともある怖い病気です。これから1年で最も寒さの厳しい時期になりますので、一人一人が、更に予防を意識して行動してほしいと思います。



主な症状

急激に 38.0℃以上の
高熱が出る
最近では微熱の場合も
ある

頭痛

ズキズキ

ソクソク
ぶるぶる

おかん
悪寒・寒気

だる重い

関節痛・筋肉痛
けんたいかん
全身倦怠感

インフルエンザ

感染経路

< 飛沫感染 >

感染した人の咳やくしゃみなどによってウイルスを含んだ飛沫が周囲に飛び散り、それを吸い込むことで感染する。



< 接触感染 >

ウイルスが付着したものを触った手で、目、鼻、口などに触れることで感染する。



発育測定を行います

3学期の発育測定を8日（水）以降の体育の授業などで実施します。9月の発育測定から、身長と体重がどれくらい成長したかを確認する機会にしてください。

また、爪の検査も行いますので、事前に爪を短く切っておいてください。



1日を元気に
過ごすために

朝食を食べよう！

朝が寒くて布団から出るのが辛い季節です。つい、もうちょっとだけ…と遅刻ギリギリまで寝てしまい、朝食を食べずに登校してくる人は、いませんか？1日を元気にスタートさせ、午前中の集中力や活動のエネルギー確保のために、必ず朝ごはんを食べるようにしましょう。

◆◆◆ 朝食が大切な理由 ◆◆◆

① 体温を上げて体を元気にする

眠っている間は体温が下がります。朝、しっかりと体温を上げるために必要となるのが、朝ごはんを食べることです。エネルギーです。体温が上がらないと、運動や勉強への意欲がわいてきません。

② 脳のエネルギーになる

脳の栄養源はブドウ糖だけです。ブドウ糖は長時間体内に溜めておくことができないため、朝起きた時には不足しています。そのため、朝食でご飯やパンを食べることが大切です。



③ トイレのリズムを作る

朝ごはんを食べると胃や腸が働き始め、朝の排便のリズムが定着します。



受験生の健康管理の心得

3年生のみなさんは、いよいよ受験の日が近付いてきました。当日に100%の力を発揮するためには、体が健康で、頭がよく働く状態で試験に臨むことが大切です。そのためにも、今から受験に合わせて、生活習慣を見直していきましょう。



がんばれ
受験生！

睡眠

脳がしっかり働き始めるまでに、起床から2～3時間は必要です。当日は、入試が始まる2時間前までに起きるようにしましょう。

◎よい睡眠をとるためのポイント

- ・ 朝起きたら太陽の光を浴びる。
- ・ 休日に生活習慣を崩さない。
- ・ 寝る前にはテレビやスマートフォンを使用しない。

食事

3食きちんと食べましょう。前日は消化の良いものがおすすめです。揚げ物や生ものは胃腸に負担がかかるため避けた方が良いでしょう。

体が冷えると集中力が低下するため、朝食には温かいお味噌汁や、スープ、お茶などを飲んで、体を温めると良いです。

リラックス

疲れたり、行き詰まったりしたときは、少し休憩しましょう。体を動かすなどして気分転換をすることも大切です。

緊張したときは、大きく息を吸って、一気に吐き出す深呼吸をしてみてください。脳に酸素が送られ、気持ちが落ち着きますよ。