

ほけんだより



保健目標

かぜをひかないように
気をつけよう

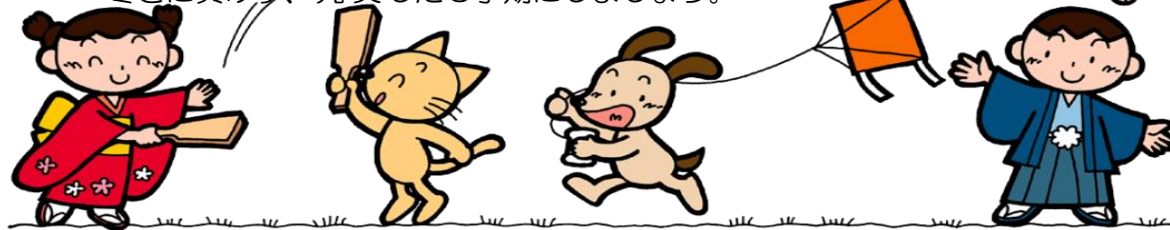
歯の標語

健康な あの人 かんでる30回

あけましておめでとうございます



新しい年が始まりました。勉強・運動・習い事などで様々な目標を立てていることと思います。何事にも健康が第一です。冬休みは室内で過ごす事も多く、夜型になりやすいので、早めに生活リズムを戻しましょう。しっかりと睡眠時間をとり、朝食にアたたかいものを食べて登校すると一日の元気がでますね。引き続きインフルエンザやウイルス性の胃腸炎が心配な時期です。朝の健康観察や早目の受診をお願いします。寒さに負けず、充実した3学期にしましょう。



冬に流行する感染性胃腸炎に気をつけよう

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症で、毎年冬に流行します。原因となる主な病原体は、ノロウイルスやロタウイルスです。手についたウイルスが口や鼻を通じて体内に入ることによって感染したり、おうと物などに含まれるウイルスが空気中へただよってそれが体内に入って感染したりします。感染すると、はき気、おうと、下痢、発熱、腹痛などの症状を引き起こしますが、感染しても発症しない場合や、かぜのような症状ですむ場合もあります。

ロタウイルスには予防接種がありますが、ノロウイルスにはありません。以下のことに気をつけて、感染を予防しましょう。

もしも学校で気持ちが悪くなったり、おなかが痛くなったりしたら、無理をせず、早めに先生に言いましょう。

手洗い

トイレの後や食事の前など、石けんでしっかり手を洗いましょう。

おうと物には近づかない

おうと物から感染することがあるので、近づかないようにしましょう。

規則正しい生活をする

免疫力が高まるので、病気に感染しにくくなります。

「うまくきたえて」かぜ・インフルエンザから体を守ろう

寒くなって空気が乾燥してくると、のどや鼻の粘膜が乾燥して細やかな傷ができます。するとそこから、かぜやインフルエンザのウイルスが体内に入り、病気にかかりやすくなります。かぜ・インフルエンザを予防するポイントは、体を「うまくきたえて」ウイルスや細菌から守ることです。「う」「ま」「く」「き」「た」「え」「て」それぞれの文字を頭文字にした予防のポイントがあります。

- ① **がいをする**
のどをきれいにするだけでなく、乾燥やウイルス細菌の侵入をおさえます。
- ② **マスクをつける**
インフルエンザウイルスはインフルエンザにかかった人の「くしゃみなどで飛びつばのしぶき」が他の人の鼻やのどに入ります。マスクをつけるとガードしてくれ乾燥から守ってくれます。また、熱があったりのが痛かったりするなどといった症状があるとき他の人へ感染を防ぐことができます。
- ③ **うきの入れ換えをする（換気をする）**
寒くなってきて窓を閉め切った状態していると、かぜやインフルエンザのウイルスに感染しやすくなります。こまめに窓を開けて新鮮な空気を入れましょう。
- ④ **そく正しい生活リズムを保つ**
生活習慣が乱れてくると、体の中に入ったかぜやインフルエンザのウイルスと戦う力（抵抗力）が低下します。しっかりと睡眠をとることは抵抗力をつけるために特に大切です。
- ⑤ **いいよくをつける（運動をする）**
適度な運動をすることで体力をつけることも、ウイルスや細菌への抵抗力の強化につながります。また運動によって適度に疲れることでぐっすり眠ることができます。
- ⑥ **えいようのバランスのよい食事をとる**
栄養、特にビタミンA（牛乳、チーズ、ほうれんそう、鯖、南瓜など）とビタミンC（みかん、いちご、パセリ、ピーマン、ほうれんそうなど）をとりましょう。
- ⑦ **あらいを忘れずに**
感染予防で最も大切です。知らないうちに手についたウイルスや細菌が口や鼻に触れて体の中に入ることを、手洗いで予防することができます。

