

ほけんだより 12月

京都府立城陽支援学校

今年もあとわずかになりました。温暖化の影響が例年より暖かい11月でしたが12月はがらりと寒くなるそうです。クリスマスやお正月が楽しく過ごせるよう、しっかり体調管理してくださいね。



かぜに気をつけよう

今年本校ではまだインフルエンザの発生は見られませんが、かぜの症状で保健室に来院する人は多いです。のどの痛み、微熱、腹痛、吐き気などが目立ちます。気温が下がると、インフルエンザが一気に増加することが予想されるので、気をつけてください。

健康観察・保健室来室での訴え

	10月	11月(24まで)
内科的疾患(かぜ等)	132名	91名
外科的疾患(けが等)	14名	14名

朝の健康観察での訴えも入れてますので内科疾患の数が多くなっています。

かぜをひくと、いいこともある!?

かぜをひいてしまったあなた、その原因を考えてみましょう。

- この1週間の睡眠時間は?
- 毎日の食事をきちんととっていた?
- 人の多いところに出かけなかった?
- 手洗い・うがいをしていた?
- 疲れがたまっていなかった?



かぜをひいたのは残念なことですが、生活を見直すチャンスと考えれば、悪いことだらけでもなさそうです。今は、ゆっくり休んで、かぜと戦うからだを助けてあげてくださいね。

風邪とインフルエンザの違い

風邪	インフルエンザ
症状 微熱(37℃程度) のどの痛み・頭痛・鼻水・くしゃみ、咳	症状 高熱(38℃~39℃台) 頭痛・関節痛・筋肉痛
予防 ①病気と闘う力を強くする → 裏を読んでね 風邪対策の極意は免疫力アップにあり!! ②マスク・うがい・手洗いでバイ菌をシャットアウト!	予防 ①流行前に予防接種をうつ ②あとは風邪と同じ予防方法です。
	かかったと思ったら 48時間以内に病院受診。それを過ぎると抗ウイルス剤の効果なし。



通高2年生は修学旅行までになるべくうけてくださいね

こんな生活をしていると、 病気と闘う力が弱まります...

× 夜ふかしをする

夜たくさんねることで、病気と闘うための力（これを“免疫力”と言います）が高まります。早ね早おきは病気に打ち勝つ、強いからだづくりの基本です！



○ 早ね早おきをする！

× 好きなものばかりを食べる

食事は、からだをじょうぶにするための栄養分となります。栄養が足りないと、病気と闘えなくなってしまいます。好き嫌いを、ごはんを食べよう！



○ 好き嫌いせず食べる！

× ストレスをためる

イライラがたまってくると、からだの調子も悪くなってしまいます。運動する、好きな音楽を聞く、ゆっくりお風呂に入るなど、自分なりにストレスがたまらない方法を考えましょう。



○ 解消法をつくる！

参考：healthクリック（<http://www.health.ne.jp/>）

よるおそ 夜遅くまでテレビゲームをしている人

インターネットをしている人

メールをしている人

そんな人はいませんか？

へや かんきょう ととの かぜ よぼう 部屋の環境を整える事も風邪予防

ふき掃除でかぜ予防

かぜのウイルスは、くしゃみ・咳のしぶきや鼻水などに触れた手を通じて広がっていきます。

家族みんながよく手を触れる場所を1日1回水拭きすることで、物の表面についたウイルスを減らし、かぜ予防につなげることができます。

- ☆ドアノブや手すり
- ☆電気のスイッチ
- ☆電話機
- ☆リモコン
- ☆水道の蛇口
- ☆タンスの引き出し



☆...☆...☆...今月のスケジュール...☆...☆...☆

1(木) 15(木) 整形相談

6(火) 有賀 Dr の健康相談

9(金) 持久走大会 20(火) 終業式



原発事故の関係から、この夏 節電にみなさん協力 をされたと思いますが、この冬も同様節電に気を配らねばなりません。エアコン、電気ヒーターなどはかなり電気を使います。部屋を暖めるより自分自身を暖める工夫が大切です。夜ふかしは風邪の原因だけでなく、エネルギーの無駄使いにもなるので、お風呂から上がった後、すぐ寝ましょう！

はやねはやおき
やっぱり早寝早起きが大切！

冬も節電にチャレンジ!!

●重ね着

重ねた衣服の間にできる空気の層に、体温を閉じ込めて暖かくします。

●ひざ掛け

面積の大きな太ももや腰を暖かくして、冷えを防ぎます。



●「首」の保温

寒さは、首筋や手首・足首から入り込んでいきます。



●からだを動かす

ストレッチなどで軽く動くと、血行が良くなって温まります。



寒さをガマンしすぎてかぜをひかないように気をつけて!!

