

# 保健だより 冬季号



新たな気持ちで健康な1年を過ごしましょう！

2018年がスタートしました。

今は、1年で最も気温が低くなり、かぜ・インフルエンザなどの感染症が流行する時季です。毎日の生活の中で病気やケガ、事故など自分でも気をつけながら健康に過ごしたいですね。



## ☆インフルエンザが流行しています☆

1月後半頃から、全国的にインフルエンザが流行しています。現在、徳島保健所管内はインフルエンザ警報発令中です。本校も罹患している人が増えてきました。

寒くて空気が乾燥しています。適切な保温や加湿をする、人混みの中への外出を避けるなど自己管理をしましょう。また、水は冷たいですが、石けんを使って、しっかり手洗いを行いましょう。

### インフルエンザにかかったら…

医療機関でインフルエンザと診断された場合は、医師の指示に従って自宅で休養しましょう。登校の目安は以下の条件を両方満たす必要があります。

- 発症後、5日が経過していること  
→発症した翌日を「発症後1日目」と数えます。
- 解熱後、2日が経過していること  
→解熱した翌日を「解熱後1日目」と数えます。



インフルエにかかった人は、決められた期間しっかり休養して、周囲に感染させないようにしましょう。

### 本当にかぜ？

## こんな感染症にも注意

体調をくずして、せきやくしゃみ、発熱があるとき「かぜだから大したことない」と油断して、あるいは面倒がって、医師の診察を受けずに済ませる習慣がついていませんか？

この時季に流行するインフルエンザをはじめ、とくに初期において、かぜと似た症状が出る感染症があります。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すすめします。

#### インフルエンザ

高熱(38℃以上)のほか、関節痛・筋肉痛、倦怠感などの全身症状があります。

#### マイコプラズマ肺炎

痰を伴わない乾いた咳が夜に激しく出たり、長期間にわたって続いたりします。

#### 結核

長引くせきや熱、体重減、寝汗などの症状から、進行すると息切れや血まじりの痰などが出ます。

何かおかしいな？



## ☆冬の健康 コラム集☆

### ちがう見方をしてみよう

例えば、朝おきたら雨が降っていませんか？とします。すると「今日は外で遊べなくてつまらないな～」というように、ちょっとマイナスな感情をもってしまふ人が多いのではないのでしょうか。でも、たまには部屋でゆっくり本を読むのもいいですし、室内でできる新しい遊びを考えてみるのもおもしろそうですね。こんなふうと同じ事柄に対しても、少し見方やとらえ方を変えてみると、気分もガラッと変わってくるのではないのでしょうか。せつかくですから、楽しい気分になるような見方、してみませんか？

### ヒートショックとは

暖房のきいた暖かい部屋→ヒンヤリとして寒いお風呂の脱衣所・浴室→熱い湯の入った湯船。冬場の入浴では、このような急激な温度変化が短時間のうちに起こり、それに伴って血圧が急激に上昇したり下降したりすることで、体がダメージを受けてしまいます。これを「ヒートショック」といい、心筋梗塞や脳梗塞などを起こして死に至ることも…。ヒートショックを未然に防ぐには、部屋と脱衣所・浴室との温度差をできるだけ小さくしたり、お湯をぬるめに設定するなどの工夫が必要です。



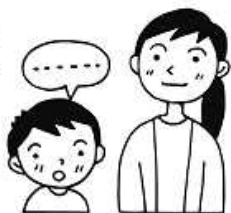
### 鍋料理のすすめ

寒くなると、食べなくなるのが鍋料理。おいしいだけでなく、こんないいことがありますよ。  
★いろいろな食材が一度にとれる：野菜やキノコ、肉、魚介類、豆腐などが入っており、栄養のバランスが良い。特に野菜はゆでるとカサが減るため、生のものよりたくさん食べることができる。  
★体も心もポカポカになる：体の芯からあたたまり、代謝が促進される。また、家族みんなでひとつの鍋を囲むことで会話がはずみ、お腹だけでなく心も満たされる。



### 自分の気持ちを誰かに話してみよう！

うれしい、楽しい、悲しい、腹が立つ…私たちは生活の中で、いろんな気持ちになりますね。でも、「怒っちゃだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんして自分の気持ちをおさえつけていると、心や体によくない影響が出る場合があります。おうちの人、友だち、先生…誰かに話してみよう。



元気ですか？  
あつたあつた  
ニッコニコ



### いまの気持ちを教えてください！

「自分の気持ちって、どうあらわせばいいのかわからない」「話すのはちょっとむずかしいかも」そう思ったときは、こんな方法もあります。自分の気持ちに近いイラストや写真を示してみたり、「ニコニコ」「プンプン」など、わかりやすいひとこと言ってみたり…。あなたの気持ちを相手に伝えることを、無理をせず、できるようにしていけるといいですね。

元気が一番！  
心も体も

