

# 保健だより 1月号



心も体も  
元気が一番！

## 新たな気持ちで健康な1年を過ごしましょう！

2020年がスタートしました。今年はオリンピック開催の年であり、賑やかになりそうですね。昨年末から、県内各地でインフルエンザが流行しています。1年で一番気温の低いこの時期も、引き続き体調管理に注意が必要です。保健だより特別号に出席停止期間について詳しく説明していますので、読んでおいてください。

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☆

昨年12月後頃から、全国的にインフルエンザが流行しています。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。



インフルエンザにかかった人は、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？

この時期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。



### ☆健康コラム集☆

#### ここがキケン! 危険ドラッグ

**キケン1** 形状は粉末・液体・乾燥植物など様々で、色やパッケージはおしゃれなものも多く、見た目ではわからないよう巧みに作られています。さらに、規制を逃れるため「お香」「ハーブ」などと称して販売されています。

**キケン2** 麻薬や覚せい剤の化学構造を少し変えた物質が含まれていますが、人体への影響はこれらの薬物とほとんど差がないとされています。それどころか、より有害な成分が含まれていることもあります。

ネット通販等を介して急速に広がっている危険ドラッグ。とくに恐ろしいといわれるのは、どんな危険性があるのかわからない、つまり実際に使うまで症状が予測できない点です。「規制対象外=安全」などという考え方は全く当てはまりません。手を出すことは絶対に止めてください!

#### 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。

#### 食べすぎやかぜにもきく!?

1月7日には、今年も病気をせず健康でいられるようにと、七草がゆを食べる風習があります。この七草とは、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロのこと。おかゆはもともと、おもちなどを食べすぎてつかれた胃腸にやさしい食べ物ですが、七草自体にも胃をしょうぶにしたり、消化を助けたりする効果があるそうです。また七草には、咳やタンをとめたり、熱を下げたりと、かぜの症状にきく効果があるものも! まさに七草がゆは、この時期にぴったりの食べ物といえそうですね。

#### 冬 服装チェック

あたたかく! 動きやすく!

厚手の服を着こむより、下着とうすめの服を重ねる。

ころも原因にもなるので、寒いときは手袋を。

ポケットに手を入れていませんか?

いろいろな使い方をしていますか?

マフラー、耳あて、帽子... じゃまにならない範囲で。

#### ちよつとの工夫で温かく過ごそう

暖房中はカーテンを開ける。(ただし換気はこまめに)

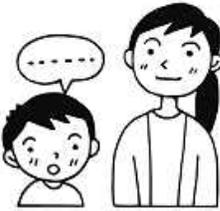
こたつに入るときは、上にカーディガンなどはおる。

マフラーや手袋・レッグウォーマー・ひざかけなどを活用する。

家族みんなで、同じ部屋で過ごす。

## 自分の気持ちを誰かに話してみましょう!

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、友達、先生…誰かに話してみましょう。



あなたの気持ち、元気でください!



ニコニコ



ルンルン



シクシク



ブンブン

## 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」「ブンブン」など、わかりやすいひと言にしてみたり…。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。