

ほけんだより



鶴見養護学校 保健室

記録的な年末寒波もようやく緩み、2019年を迎えました。そして3学期もスタートです。短い学期ですが、1年のまとめとなる大事な時期です。特に、高等部3年生、中学部3年生、小学部6年生は、それぞれの学部での学習の総まとめになりますね。1月6日の小寒から2月の立春までを寒中といいます。1年のうちで最も寒くなる時期となりました。感染症の流行に気を付けながら子ども達の健康に配慮していきたいと思います。

今月の保健行事

日にち	行 事	対 象 者
10日(木)	身長体重測定	高3年生
11日(金)	身長体重測定	高2年生
15日(火)	身長体重測定	高1年生
16日(水)	身長体重測定	中3年生
17日(木)	身長体重測定	小4・5・6年
18日(金)	身長体重測定	中1年生
21日(月)	身長体重測定	中2年生
23日(水)	身長体重測定	小1年生
24日(木)	身長体重測定	小2・3年生



リセットしよう 生活リズム!

17日間の冬休みが終わりました。朝方の寒さも手伝って、お布団から出るのが辛いという人もいるかもしれません。早めに生活のリズムを戻すようにしましょう。

生活リズムの戻し方

■就寝時間を決める

登校時間から起きる時間を決め、そこから必要な睡眠時間を逆算して就寝時間を決めます。その時間に床に就くようにしましょう。

◇決めた時間に眠り入るのに効果的といわれているポイント◇

- ①光・・・眠くなるのに必要なメラトニンというホルモンは、朝、光を浴びることで夜に出やすくなります。朝起きたらカーテンを開けて、朝日を浴びてみましょう。
- ②体温・・・体を休めるときは体温が下がります。これを利用して、就寝時間の2時間前に入浴すると自然に体が冷めていく(体温が下がる)ので眠りに入りやすくなるといわれています。



寒中、インフルエンザ・かぜに用心お願いします！

昨年は0人だったインフルエンザですが、冬休み中にインフルエンザに罹ったという連絡が複数件ありました。寒さと空気に乾燥する時期になり、インフルエンザやかぜが気になります。うがい・手洗いをはじめ、マスクの着用のほかに、免疫力を高めることや環境を整えることでかぜやインフルエンザの予防に努めましょう。



インフルエンザを予防する 3つのステージ

ウイルスを減らす

保温・加湿で弱らせる

これで、ウイルスはグッと減ります



環境は

- ・温度20～25℃
- ・湿度50～60%

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

換気で追い出す



換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

目や鼻、口を触らないことも大事



手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまいます。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

かかっていない人も、口や鼻から入るウイルスをガードできます



正しいマスクのつけ方は

- ★に、すき間を作らない

マスクでガード

インフルエンザの感染が一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

ウイルスと戦う

線毛で追い出す

のどまで運ぶ
痰にして出す



のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入って来たウイルスを、運動会の大玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

線毛は

- ・乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- ・マスクもものど（線毛）の乾燥を防ぎます

免疫力を高めるために

免疫力でやっつける



からだに入ったウイルスは、細胞を乗取ってどんどん増えます。そうなるとさまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

自分の手を見てください

かゆいブツブツがあったり、カサカサに乾燥したり、指の関節部分がひび割れたりしていませんか？ こんな荒れた肌には、菌がくっつきやすく、しかも普通の手洗いでは落ちにくくなってしまいます。

手荒れの原因は、食器洗いなどの家事や、手洗いのし過ぎ、石けんが肌に合っていない、などなど。

かぜ予防のためにモキシイな手を国指して

- *手荒れの原因を見つけよう
- *自分の肌に合った石けんを選ぼう
- *ハンドクリームなどでケアしよう
- *手荒れがひどい場合は皮膚科へ



体調が悪い時はムリせず休養を



他にも冬に気をつけたいこと

◆スキンケア

・手洗いや入浴後に保湿クリームを塗るようにしましょう。リップクリームも効果的です。

◆低温やけど

・電気カーペットや使い捨てカイロの使い方に注意してください。

◆しもやけ・・・手袋や帽子で冷気を防ぐようにしましょう。