

ほげだより 12月

12月の保健目標
寒さにまけない
からだをつくろう

平成23年12月21日
三島村立三島小中学校

12月22日は「冬至」。太陽が戻ってくる日という意味で「一陽来復（いちようらいふく）」ともいいます。物事が良いほうに向かうという意味にも使われる言葉です。今年はいろいろなことがありました。冬至をさかいに日が少しずつ長くなるように、よいことやうれしいことが少しずつ増えていくといいですね！

かぜをひいたかな？とおもったら…

かぜのひきはじめかも？



とてもねむい



だるい、熱っぽい



食欲がでない



やる気が出ない



鼻水が出る。鼻がつまる

基本の対応

からだを休める
かぜのウイルスと戦う体力を
たくわえます。

熱があるときは水分補給を！
汗をかいたら着がえましょう。



こんなときは病院へ！

突然、38 以上の高熱が出た！
からだのふしづしが痛い、だるい
インフルエンザの可能性が
あります
2～3日休んでも、回復しない
症状がどんどん悪化してきた
せきやたんが1週間以上続いている
肺炎などの合併症の可能性が
あります。



こんな対処方法もあります

熱いミルクティーに生姜や
シナモンを入れて飲みます



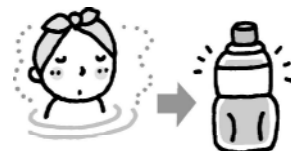
食欲がないとき、りんごを
すり下ろして食べます



生姜とレモンを煮た汁にハ
チミツを入れて飲みます



熱めのお風呂に入り、水分
をたっぷりとって寝ます



お風呂に入れないときは
足湯をします



こどもに多いかぜの合併症

中耳炎 ... 熱があり、耳を痛がる。粘りけのある耳だれ。 抗生物質で治療しますが治りきるまで1～2週間かかります
肺炎 ... 高熱。湿ったせき。呼吸が浅く回数が多い。 重症化することがあるので、症状の変化に注意しましょう
気管支炎 ... 痰のからむ湿ったせき。長びく熱。ゼロゼロとした息。 胸部レントゲンや血液検査が必要です。

冬休みも元気にすごそう

正しいすごし方かな？ か×をつけてみよう！



年末年始は、おもしろいテレビがあるから、寝るのが遅くなってもしょうがない。次の日、朝ねぼうすればいい。



テレビやゲーム、パソコンは、時間を決めて使ったり、途中で休みをとることが大切だ。



手に、土やホコリがついていなくても、外から帰ったときや食事の前には、うがい手洗いをすることが大切だ。



クリスマスやお正月は特別な日だから、大人からすすめられたら、少しくらいならお酒を飲んでもいい。



学校に行かないときは、歯をみがかなくてもいい。ねる前に1回だけみがけばいい。

正解

- ×：健康な体をつくるため、冬休み中も規則正しい生活をしましょう。そうしないと元気に3学期をむかえることができませんよ！
- ：1時間したら10分の休けいを取りましょう。おうちの人と時間を決めて使用しましょう。
- ：バイキンやウイルスは目に見えません。必ず石けんで手を洗い、うがいをしましょう。
- ×：お酒は20歳になってから。特別な日でもダメです！
- ×：朝・昼・晩の三食の後だけでなく、おやつを食べた後も歯をみがきましょう。

睡眠向上プロジェクト

上質の睡眠で 3つのUP!

疲労回復 → 体力・気力UP! 	記憶の整理・定着 → 成績UP! 	ストレスの軽減 → 楽しさUP! 
---	--	---

睡眠の質を上げる 5つの工夫

食事はねる2時間前までに
 食べた直後は、胃腸がフルに働いています。
 眠ろうとしても熟睡できません。夜食は消化のいいものを選びましょう。

ぬるめのお風呂でリラックス
 からだがあたたまると、手足から体温が発散され、からだの中心部の温度(深部体温)が下がって、眠りやすくなります。

室温は16~20、湿度60%を目安に
 室温が高すぎても、低すぎても、深部体温をうまく下げることができません。
 冬場は空気の乾燥にも注意しましょう。

部屋のあかりは暗めに
 光は、脳とからだを目覚めさせる働きをするので、眠りたいときには逆効果です。暗くて怖いときは間接照明を利用しましょう。

1日の「よかったこと」を思い浮かべる
 よかったことや楽しかったことを思い浮かべると、からだの力がゆるんで、リラックスした状態になり、眠りやすくなります。

あなたの睡眠 総チェック

ねる直前までテレビやゲーム、メールなどをしている。	部屋のあかりをつけたまま寝てしまうことがよくある。	朝起きたとき、「よくねた」という満足感が少ない。	集中力がなくなった。集中できない。
夜中によく目がさめる。	毎日、ねる時間がバラバラだ。	休みの日は「ねだめ」をしている。	ちょっとしたことイライラする
寝つきが悪い。	少しくらいなら、ね不足でも平気である。	ひとつでもあてはまる場合は、十分な睡眠がとれていない可能性があります。生活リズムを見直し、眠りやすい環境を整えるなどの工夫で、睡眠の質アップを目指しましょう!	

12月1日 「世界エイズデー」2011 キャンペーンテーマ

エイズと私 ~ 支えることと 防ぐこと ~



HIV(ヒト免疫不全ウイルス) = ウイルスの名前
 感染すると、わたしたちのからだを守っている免疫の仕組みが働かなくなります。

AIDS(後天性免疫不全症候群)
 = HIV感染が引き起こすからだの状態
 HIV感染によって免疫力が低下し、さまざまな感染症(日和見感染症)にかかるようになった状態のこと
 健康なときなら感染しないような病原体による感染

正しい知識 + **正しい行動** = **予防**

あなたの正しい知識と行動は・・・
 HIV感染を防ぎ、あなたの未来と、これから出会う大切な人たちの人生を守ります。
 HIVに感染している人への理解につながり、偏見と差別をなくします。

カゼ予防は 万全...?



いよいよインフルエンザのシーズンに突入です! ほとんどのみしまっこは冬休みに鹿児島に行きます。硫黄島にいるときよりも、しっかりと予防しましょう。

鹿児島県は12月16日に、「水ぼうそう注意報」を発令しました。潜伏期間は2週間の水ぼうそう。患者との接触を避け、しっかりと手洗いをして予防につとめ、楽しい冬休みと新学期を迎えましょう!

インフルエンザ 全国流行の兆し

厚生労働省は16日、全国約5千の定点医療機関から報告された5~11日の1週間のインフルエンザ患者数が5447人になったと発表した。

1医療機関当たりの患者報告数は11人で、全国的な流行入りの目安とされる1・00人を今冬、初めて上回った。鹿児島県は0・08人。この時期の流行入りは平年並み。

インフルエンザはせきやくしゃみでウイルスが飛ばされて人にうつるため、厚労省はマスクの着用や、人に向かってせきやくしゃみをしたくない「せきエチケット」の励行などの予防対策を呼び掛けている。都道府県別で1医療機関当たりの患者報告数が多かったのは、宮城県(10・33人)、愛知県と三重県(いずれも5・33人)。

年末年始は家族で出かける機会がふえたり、お客さんがたくさんきたり、おもしろいテレビ番組があったり、新しいゲームを手に入れたり、いつもの生活リズムがみだれてしまいがちです。3学期を気持ちよくスタートすることができるよう、1月から生活リズムを立て直すために「みしまっこ」を配布しました。「早寝・早起き・朝ごはん」。「アウトメディア」。元気な顔のみなさんと会えることを楽しみにしています