

ほけんだり12月

2018.12 和歌山市立東中学校 保健室

いよいよ今年も残り1か月となりました。今年は何んな1年でしたか？
 今月は、1年で1番日が短い「冬至」があります。けれど、冬の寒さはこちらから本番。クリスマスやお正月を楽しみにしている人も、受験勉強ががんばりどきの人も、これからどんどん寒くなるので元気に冬を乗り越えましょう。

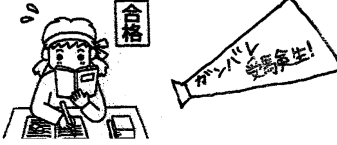
カゼとインフルエンザ どう違う？

カゼ

- カゼの原因になるウイルスは、ライウイルスやコロナウイルスの他にもたくさんあります。
- 微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状です。
- 症状をやわらげる薬はありますが、治療薬はありません。
暖かくして、睡眠をたっぷりとりましょう。

インフルエンザ

- インフルエンザウイルスが原因です。
- 38℃以上の高熱、悪寒、のどの痛み、咳、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うこともあります。
- 48時間以内に治療薬を使うと、発熱の期間が、1~2日短くなります。



健康管理も受験対策のうち！



マスクにはどんな効果があるの？

うっさい！
くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「飛沫」がマスクに引かかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防ぐよ。



うるおす
マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ。



— プラス1 —
「マスクをすればカゼやインフルエンザにはならない」というのは間違い。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル(10,000分の1ミリ)。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げない。予防には、マスク+「手洗い」も忘れずにね。

〜冬休み事故やけがには気をつけて〜

暗くなる前に帰りましょう
暗くなり始める時間は交通事故が多いとき。冬は早く暗くなるので、早めに帰りましょう。

ポケットに手を入れないで
転びそうになっても手がつかず、大けがをすることもあります。



— 自転車は交通ルールを守りましょう —
信号無視や飛び出しは絶対ダメ!!

やけどに気をつけて
ストーブのそばでふざけるのは危険です。使い捨てカイロは、低温やけどに注意して使いましょう。

- ★ 同じところに長時間貼らない
- ★ 貼った手を寝ない

— 歩道は凍っていることも —
寒い日には道が凍ることもあります。歩くときも、自転車に乗るときも気をつけて。

冬休みもけんこうに過ごそう!!

③ きそくな生活リズムにならないうちに!



④ かわかき
かきかき

④ だんせす
お休み中もかせ予防を

① やりすぎ、見すぎに注意!
ゲームやテレビ



⑤ すききらい
なくして栄養バランスよく

② みがこう!
歯を1本1本をていねいに

