

ほけんだより



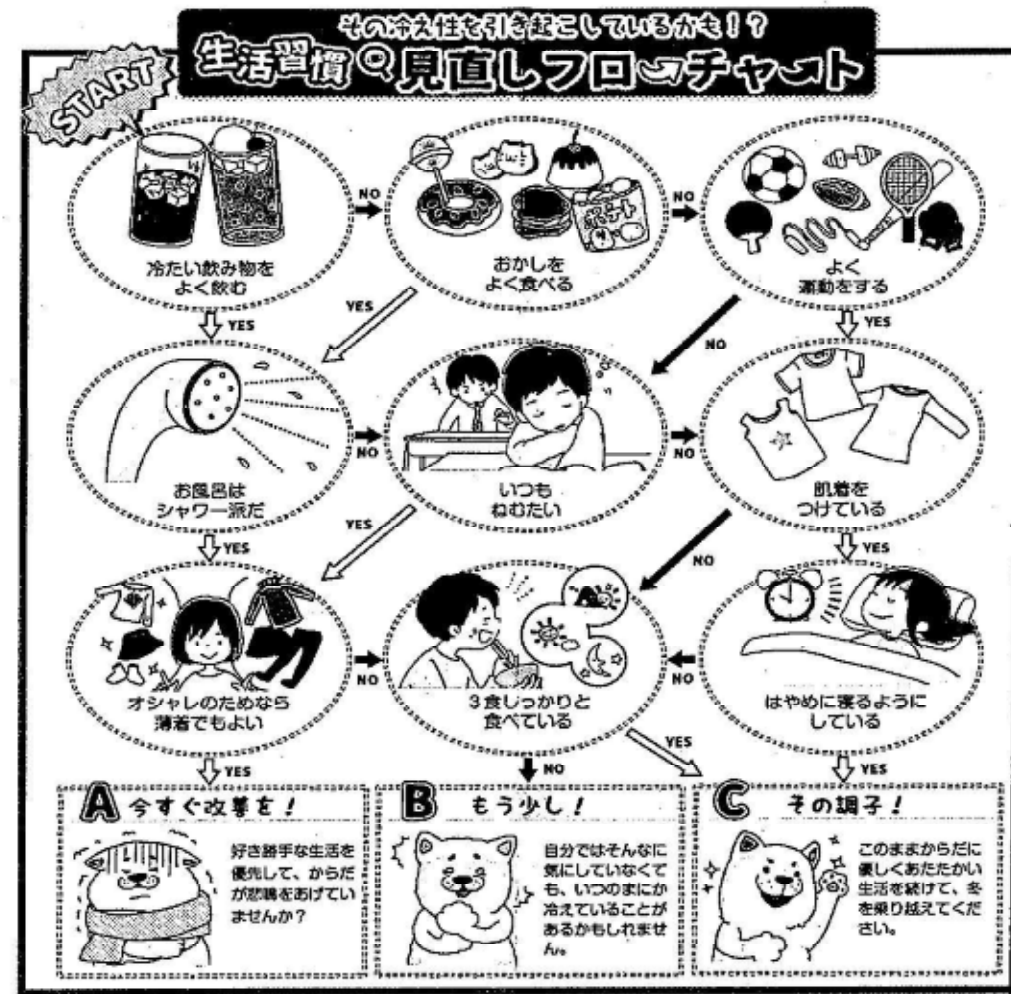
2018.1 和歌山市立貴志中学校

あけましておめでとうございます!!

みなさんは、大晦日をどんな気持ちで過ごし、新しい年をどんな気持ちで迎えましたか? たった1日、新しい年を愛おしく感じる人もいますのではないのでしょうか。年が改まるこの日に限らず、いつでも気持ちを新たにすることはできるはず。上手に切り替えながら、1日1日を大切に、充実した1年にしていきたい。



「冷え性」は体質とは限らない!?



手足が冷たい、厚着をしてもからだがかんたんに冷える、からだがかんたんにあたたまらない...
どう感じることはありませんか?

「自分は冷え性だから」「そういう体質だから仕方ない」と諦めているアィツ、もしがしたらその冷え性は、生活習慣によって引き起こされているかもしれません。
体質だからと諦めてしまう前に、日々の生活を見直して、冷えにくいからだを認識してみませんか?

4つの冷え性改善ポイント

- | | |
|---|--|
| <p>服装</p> <ul style="list-style-type: none"> ・からだを締め付ける衣服は着ない ・重ね着をする ・靴下や履帯を使って、腰から下を冷やさない | <p>食べ物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスのよい食事をとる ・冷たいものをとりすぎない ・からだをあたためる食材をとる (大根、かぼちゃなど冬が旬の野菜、しょうがなど) |
| <p>生活</p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠時間を十分にとる ・シャワーだけではなく、湯船にもつかる | <p>運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチで血液循環をよくする ・からだの熱を発する「筋肉」を鍛える |

なんの数字かな?

38°C 38°Cをこえる熱が熱に出たら、カゼではなく、インフルエンザかもしれません。

空気が乾燥すると、鼻やのどの、インフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。湿度は50~60%に保ちましょう。

50~60%

熱が出てから48時間以内に、抗インフルエンザウイルス薬を飲むと、発熱期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスも少なくなります。

48時間以内

インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mmで、とげのあるイガグリみたいな形をしています。

10,000分の1mm

インフルエンザに 関係のある数字です

12~3月 インフルエンザの流行する期間です。特にしっかり予防しましょう。

インフルエンザがうつるのは熱が出る前日と当日、そしてその3~5日後まで。くしゃみやせきの中のウイルスでうつります。熱が下がるとウイルスの数も減っていきます。

2+5日

せきやくしゃみと一緒に
出たインフルエンザウイルスは、つばの重さで1~2mしか飛べません。けれど乾燥した部屋でつばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空気中に浮かんで遠くまで行くことができます。

1~2m

部屋が乾燥していると、インフルエンザウイルスは1日たってもまだまだ生きのびています。湿度を約50%にすると、6~8時間後にほとんどいなくなります。

6~8時間