

# すこやか

横浜市立深谷中学校・保健だより

令和元年度 第5号

2019. 11. 25.

## かぜ・インフルエンザを予防しよう

かぜをひく原因の多くは細菌よりも小さいウイルスで、そのウイルスが鼻やのどから体に入り、増えることでかぜをひきます。今年はインフルエンザの流行が例年よりも早く、各地で患者の増加が報告されています。疲れていたり抵抗力が落ちていたりする時には、かぜにもインフルエンザにもかかりやすいので要注意。この時期は寒暖差も大きく、体調をくずしがちです。ウイルスを「よせつけない」「増やさない」生活を心がけましょう。

### 手洗い、確実に

かぜやインフルエンザのウイルスは空気からだけではなく、ものを介してもうつります。予防には正しい手洗いが大切です。仕上げは清潔なタオルやハンカチで水分をふきます。指先をぬらして衣服のすそでピッピッとふいただけでは「手洗い」になっていませんよ。



① せっけんを泡立てて手のひら  
どうしをよくこすり合わせる。



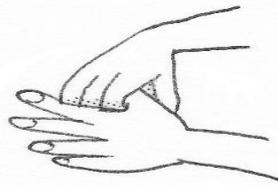
② 両手の甲を  
こすり洗いする。



③ 指先、爪の間も念入りに。



④ 両指の股をこすり合わせ、  
指の間を洗う



⑤ 忘れがちな親指も、  
付け根から指先まで念入りに。



⑥ 手首も忘れずに



### うがいも忘れずに

うがいは二種類。ブクブクうがいは口の中をすっきりさせます。ガラガラうがいはのどの奥まで洗います。口やのどは空気や食事の取り入れ口です。うがいで免疫の働きをサポートしましょう。ウイルスを洗い流して、のどの粘膜の湿度をおぎないます。

# おなかの不調を

## 防ごう

寒いときや、食べすぎたときなどにおなかの調子が悪くなることがあります。おなかの不調は温めると楽になることも多いようです。手の温かさが気持ちいいと感じるときは、次のような方法を試してみましょう。

- ① 衣服を調節し、温かな服装にする。
- ② 40℃ぐらいのお風呂にじっくり浸かって温まる。
- ③ 温かい飲み物や鍋物などで体の内側から温める。

**からだを温める食べもの**

かぼちゃ      にんじん      ごぼう      かぶ  
ねぎ      しょうが      にんにく      とうがらし  
とり肉・牛肉      イワシ・サケ

これらをバランスよく食べるには……

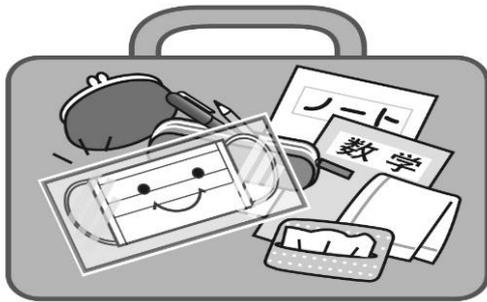
**お鍋が最適！**

からだも心も  
ポッカポカ

日頃から、からだの内側からも外側からも温めて、血のめぐりがよくなると、おなかの不調もおきにくくなります。特に腹痛を起こしやすい人は、なるべくからだを温めるような生活を心がけましょう。

冬場の必需品

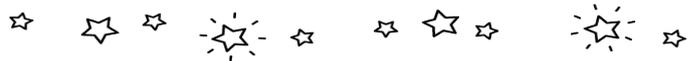
マスクもカバンに入れておこう



保健室では困ったときのためにマスクやポケットティッシュを用意してありますが、あくまで非常用です。もらった人は、後日、新しいものを返してください。次に困っている人のために使います。

また、湯たんぽやアイスパックなど、借りたものがあれば必ず当日中に返却しましょう。合わせてその後の経過も報告してください。

## 日が短くなっています



部活動を終えるころには、すっかり日が暮れて、暗くなっていますね。気をつけて帰りましょう。

- ☆できるだけ友達と一緒に帰る。
- ☆人通りの多い道、明るい道、歩道のある道を通る。
- ☆自転車に乗る時は、ライトを必ずつける。
- ☆歩行中のメールや音楽はひかえる。

交番やコンビニなど、いざというときに逃げ込める場所を覚えておくと安心です。