

ほけんだより♡

武蔵台中学校 保健室

No.18 平成24年1月16日

<学校教育目標> ・明るく心豊かな生徒 ・自ら学び深く考える生徒 ・ねばり強くやりぬく生徒
 <目指す学校像> 「知・徳・体の調和のとれた人づくりを推進する学校」

免疫力を高めよう！

私たち人間の体には細菌やウイルスなどの病原体が侵入してもすぐに発病せず、それらの病原体の活動をおさえて自分の健康を守るしくみが備わっています。

寒くなるとかぜをひくのは、体が冷え、血液の流れが悪くなり、免疫力が低下するためです。3つの首（首・手首・足首）を**温める**工夫をしましょう。また、睡眠不足も免疫力を低下させる原因になりますので、質の良い**睡眠**をしっかりとるようにしましょう。

免疫力を高めるビタミン C などの**栄養**を意識してとり、適度な**運動**をして病気に負けない丈夫な体を作りましょう！



1月の保健目標
かぜを予防しよう！

インフルエンザ？と思ったら…

多くは急な発熱から発症しますが、発症してすぐに受診しても、検査結果は陰性（－）と出ることがあります。

また、夜発熱し、翌朝は36℃台の平熱に下がっていても念のため受診して検査をしたら陽性（＋）だったという事例もあります。インフルエンザの予防接種を受けた人は、感染しても軽い症状ですむこともあるようです。

インフルエンザのような症状が出たら**12時間後～48時間以内を目安に受診**するとよいでしょう。発症後48時間以内にインフルエンザ治療薬を飲み始めると、発熱をおさえ、ウイルスを排出する量を減らす効果が期待できます。

重症化を防ぐため、また蔓延防止に受診（治療）のタイミングも大切です。

★ マスクを持って登校しよう ★

かぜのウイルスは、1万分の1～10万分の1ミリほどの大きさですが、咳やくしゃみのしぶきにくっついて勢いよく飛び散り、まわりに広がります。

こうして飛び散るウイルスを防ぐのに役立つのが、マスク。咳やくしゃみのしぶきを直接吸い込むを防ぐ効果があります。

「かぜかな？」と思ったら、そして、まわりにかぜ気味の人がいるとき、すぐにつけられるように、マスクを持ち歩くと安心です。

使い終わったマスクを入れる、MYビニール袋も忘れずにね。

保護者のみなさまへ

- * これから本格的にインフルエンザの流行期になります。お子さんの体調が思わしくないときには無理をさせず、咳エチケット（マスクの着用）などの徹底をお願いします。
- * インフルエンザと診断された場合は、「解熱後、2日を経過するまで」出席停止となります。また、医師の指示に従い、登校させてください。

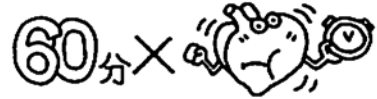
クイズにチャレンジ!

NUMBERS

□ から正しい数字を選び、下の式に当てはめて計算すると、ある数字になります。それは、何をあらわす数でしょう?

①心臓は、1分間に約70回のリズムで動いています。

1時間では、A · · 回動きます。



②いちばん大きな臓器である肝臓は、

重さが約 B · · gもあります。



③大人の骨の数は約200個ですが、

赤ちゃんのときは約 C · · 個もあります。

④心臓の重さは、約 D · · gです。



⑤からだを動かす筋肉は、約 E · · 個もあります。

⑥乳歯の数は F · · 本、

永久歯は全部生えると G · · 本です。



A - B - C - D - E - F + G =

参考: 「ぜんぶわかる人体解剖図」 成美堂出版

からだのクイズ

例にならって、①~⑫の単語のアルファベットを塗りつぶしていくと、6つの文字が残ります。残った文字で、できる言葉は?

WORDS

〈例〉ウイルス (VIRUS)

- ①頭痛 (HEADACHE)
- ②インフルエンザ (INFLUENZA)
- ③ワクチン (VACCINE)
- ④マスク (MASK)
- ⑤かぜ (COLD)
- ⑥熱 (FEVER)
- ⑦くしゃみ (SNEEZE)
- ⑧睡眠 (SLEEP)
- ⑨鼻かぜ (SNIFFLE)
- ⑩せき (COUGH)
- ⑪のど (THROAT)
- ⑫鼻 (NOSE)



H	N	I	T	E	V	E	O	S
S	Z	A	C	N	O	E	A	H
R	F	H	E	M	A	T	U	E
E	G	D	C	O	L	E	F	L
U	N	F	O	A	V	U	C	G
F	D	N	E	O	C	P	I	R
I	H	E	A	R	S	L	N	E
L	R	C	I	E	Z	S	A	N
V	E	S	K	S	N	E	D	A

→

答えは…保健室前の廊下に掲示してあります。