

ほけんだより

長倉小学校
保健室



3学期もよろしく

一月の保健目標
手洗い・換気に気をつけ
感染予防をします

あけましておめでとうございます。
今年も健康で、幸多き一年でありますように

★かぜのこと、知っていますか？

Q. インフルエンザと
かぜはなにが
ちがうの？

A. 原因ウイルスや症状、
進行の速さなどが
ちがう



かぜの症状は「寒気や
発熱（38℃まで）、鼻
水」などがあり、症状が
ゆっくり進みます。イン
フルエンザは進行が早く、
38℃以上の高熱や、全身
症状が出ます。



Q. かぜをひくと熱が
出るのはなぜ？

A. ウイルスと闘うため



体温が上がることで、ウイ
ルスが増えたり、活性化し
たりするのをおさえ、ま
た、白血球などが動きや
すくなります。ただエネ
ルギーも消費するのでだ
るさなどの症状が出ます。

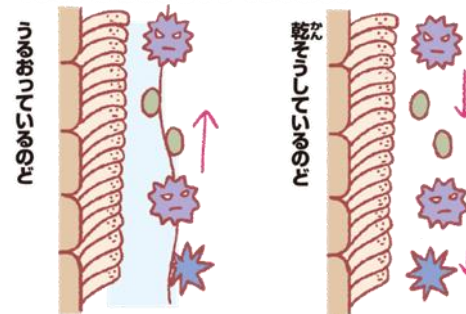


Q. のどが乾そう
するときは、
かぜをひきや
すいの？

A. ひきやすい



空気が乾そうすると、のども乾そうします。
のどは通常、左のようにうるおっています。そ
してのどにある線毛が動いて流れをつくり、入っ
てきたウイルスや菌などを上に押し上げ、外に出
す働きをしています。
のどが乾そうすると、ウイルスを追い出す力が弱
くなり、かぜをひきやすくなります。



のどをうるおわせるための方法

加湿器を使う、ぬれタオルをほす。
マスクをつける。水をのむ。うがいをする。

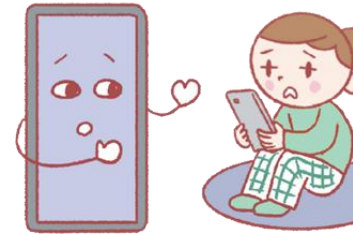


2学期はインフルエンザや溶連菌感染症などが流行しました。3学期もインフルエンザが流行すると
思われます。手洗い、換気とあわせて睡眠や食事、運動で自分の免疫力を高めることも大切です。

メディアづけになっていませんか？

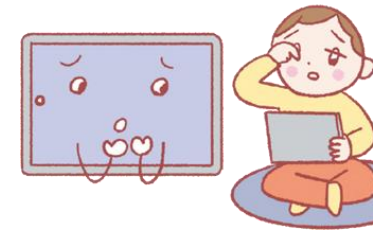
メディアは、とても便利で楽しいコンテンツもたくさんあります。しかし、長時間の使用など
によっていろいろな悪影響があることがわかっています。あなたは正しく使えていますか？

つい時間が長くなって…



睡眠不足
視力が下がってきた

ついお金を使いたくなって…

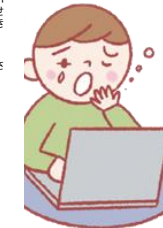


前よりがまんができな
くなったかも

あとまわ
つい後回しにしている…



成績が下がった



つい面倒になって…



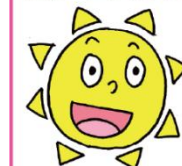
めんどくさがりにな
った。運動しなくなった

目を休ませる時間を作って「3つの30」を守ろう！

タブレットなどを見るときの距離は「30センチメートル」、「30分」に1回は「30秒」遠くを見る。

今日のこころのお天気は？

スッキリ晴れ



しくしく雨



どんより曇り

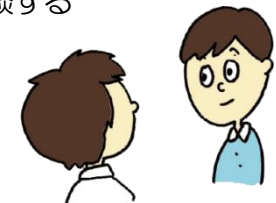


イライラ雷



こころも毎日晴れとはいきません。
お天気がよくないときは

だれかに相談する



好きなことでリラックス

