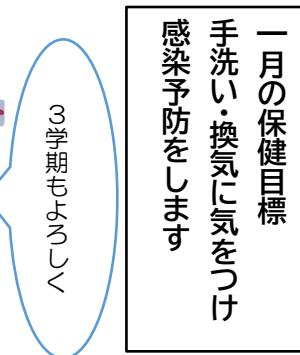


ほけんだより

長倉小学校
保健室



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、全身で症状が出ます。



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。

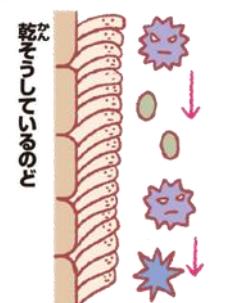


Q.のどが乾そう するときは、 かぜをひきやす いの？

A.ひきやすい



空気が乾燥すると、のども乾燥します。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。のどが乾燥すると、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。

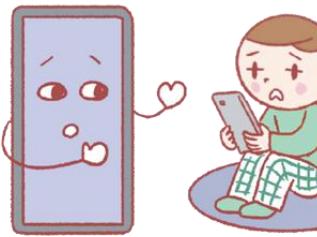


2学期はインフルエンザや溶連菌感染症などが流行しました。3学期もインフルエンザが流行すると思われます。手洗い、換気とあわせて睡眠や食事、運動で自分の免疫力を高めることも大切です。

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？

つい時間が長くなつて…



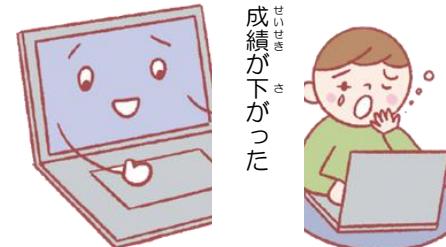
睡眠不足
視力が下がつてきた

ついお金を使いたくなつて…

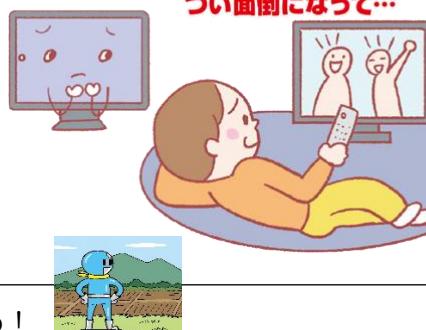


前よりもまんができな
くなつたかも

あとまわつい後回しにしていて…



成績が下がつた



めんどうくさがりにな
つた。運動しなくなつた

目を休ませる時間を作つて「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



すきなことでリラックス

