

# 保健だより

1月号

平成29年1月10日(火)  
江戸川区立葛西中学校  
保健室

## 新しい年がスタートしました!



2017年「とり年」が始まりました。今年一年、皆が健康に過ごせますように・・・。  
まずは新学期、冬休みモードから抜け出して『規則正しい生活リズム』を整えていきましょう。

### 脱冬休みモード?! ☆健康の秘訣☆



#### ① よく寝る しっかり睡眠をとりましょう。

3学期がスタートし、早起きしなければ遅刻してしまいます。まずは**夜更かしをしない**ことが大切です。できるだけ早く寝るように心がけ、朝は早く起きる習慣を身に付けましょう。睡眠は免疫力を高めます。睡眠不足にならないように注意しましょう。



#### ② よく食べる 好き嫌いせずしっかり食べましょう。

「朝からだるい」という人に多いのが「朝食抜き」です。胃が空っぽでエネルギー不足のまま登校しても、脳も体も動かず元気が出ません。まずは**「朝ごはんを食べる」**ことから始めましょう。そして、**1日3食しっかり食べ**、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



#### ③ よく動く 元気に体を動かしましょう。

「夜、全然眠くならない」という人は、昼間の活動不足ではないでしょうか。昼間、体を動かすようにしましょう。体育の授業や部活、昼休みなど、**体を動かしましょう**。よく動いた分、夜には自然と眠くなるでしょう。体を動かすことで体力・抵抗力を強化します。



# インフルエンザに注意

これから1年のうちで最も寒さが厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する時季を迎えます。予防対策をしっかり行い、十分注意していきましょう。



「手洗い」が重要

「うつらない うつさない」

という意識も大切

### 「感染経路」から学ぶインフルエンザ対策

- **飛沫感染** 感染した人のせきやくしゃみと一緒に飛び散る、ウイルスが含まれた「飛沫」(唾液)を口や鼻から直接吸い込んでしまう
- **飛沫核感染** ウイルスが含まれた「飛沫」の水分が蒸発し、細かい粒子(飛沫核)になって空中を漂っているものを口や鼻から吸い込んでしまう
- **接触感染** ウイルスがついたものに触れた手で口や鼻、目をさわること、それらの粘膜から感染してしまう

「手洗い」「マスク」「人混みを避ける」など、インフルエンザの一般的な感染予防対策がなぜ有効なのかかわかると思います。

ウイルスは目には見えませんが、「どこからどのように」侵入するのを知っておけば、効果的に防ぐことができますね。体の抵抗力アップや予防接種など、他の対策ともあわせて、みんなでインフルエンザと闘っていきましょう!

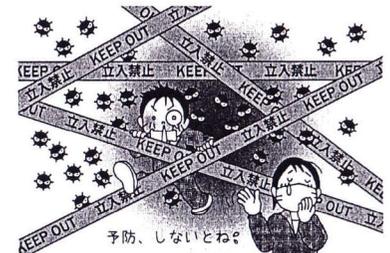


### インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、  
解熱した後2日を経過するまで



※発症後1~3日目に解熱した場合は、発症後6日目から登校できます。  
発症後4日目以降に解熱した場合は、解熱後2日が経ってから登校できます。



登校する際には、「治癒証明書」が必要となります。

\*学校HPからもダウンロードできます。