

保健だより

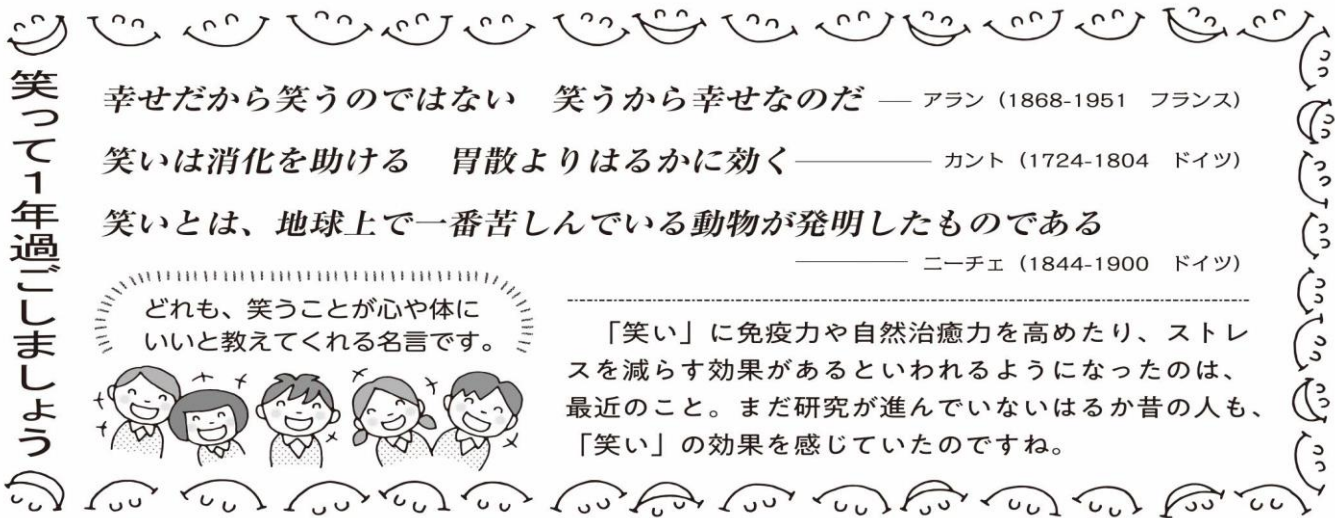
ふくき かど わら 笑う門には福来たる

令和元年1月8日
相馬支援学校保健室
No. 9



3学期のスタートです。前回の保健だよりで冬休み中に
「2020年の目標を考えよう」というお願いをしましたが、
みなさん、どうでしょう？それぞれ目標を考えてみましたか？
生活のこと、健康のこと、勉強のこと…。何でもかまいま
せん。自分でできそうなことをひとつ決めて、がんばってみま
しょう。一年後には、きっといい結果が待っていますよ!!

2020年。大事にしたい！ 笑顔と感謝



笑って1年過ごしましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)
笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)
笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである
————— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。



「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。

感謝のきもちをもちましょう

ついた餅より心持ち
ということわざを知っていますか？

昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうのはうれしい、それよりもうれしいのはお餅をあげようという気づかいた、という意味です。

誰かが自分のために何かをしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと想像をふくらませると、よろこびが大きくなるはずです。




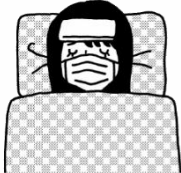
感謝のきもちをもって1年過ごせるといいですね。
「もちろん、いつも持っているよ」という人も「モチベーションは高いんだけど…」という人も。





かぜをよぼうしよう!

今月の保健目標は「かぜをよぼうしよう」です。インフルエンザウイルス以外にもかぜ症状を引き起こすウイルスや細菌があります。かぜとインフルエンザには違いがありますが、予防方法は同じです。しっかり予防してウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
原因	インフルエンザウイルス (A型、B型、C型)	アデノウイルス、ライノウイルス、細菌など
感染経路	鼻、口、目から侵入する	鼻、口、目から侵入する
感染力	感染力が強く、ウイルスが急激に増える	感染力は弱く、ウイルスは徐々に増える
症状が現れる部位	全身	のどや鼻など
症状	<ul style="list-style-type: none"> ・38℃以上の発熱 ・頭痛、全身のだるさ、筋肉痛 ・鼻水 ・のどや胸の痛み ・下痢や腹痛 	<ul style="list-style-type: none"> ・微熱程度の発熱 ・のどの痛み ・水のような鼻水 ・くしゃみやせき ・腹痛 
流行	短期間に大勢の人に感染する	徐々に感染が広がっていく
対処法	<ul style="list-style-type: none"> ・すぐに受診する ・病院の薬を飲む ・症状がおさまっても学校を休む  <p>発症した後5日以上たっていて、かつ、熱が下がった後2日以上たつまでは学校を休みましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・休養する(とくに睡眠を十分に取る) ・水分をしっかり補給する ・消化の良いものを食べる ・体を温める ・乾燥を防ぎ、加湿する 

インフルエンザの薬は、ウイルスを退治する薬ではなく、増えるのを抑える薬です。症状が出てから2日たつと、ウイルスが増え切ってしまうので、使っても効果がないので、早めに受診するようにしましょう。

かぜ、インフルエンザの予防法は…「ウイルスを寄せ付けない」こと!

普段から抵抗力を強めておく



規則正しい生活を心がける

マスクブロック!!



ウイルス、細菌の侵入を防ぐ

手洗い・うがい



手やのどについた病原体を洗い流す

部屋を加湿する



部屋の湿度を60%以上に保つ