

# ほけんだより

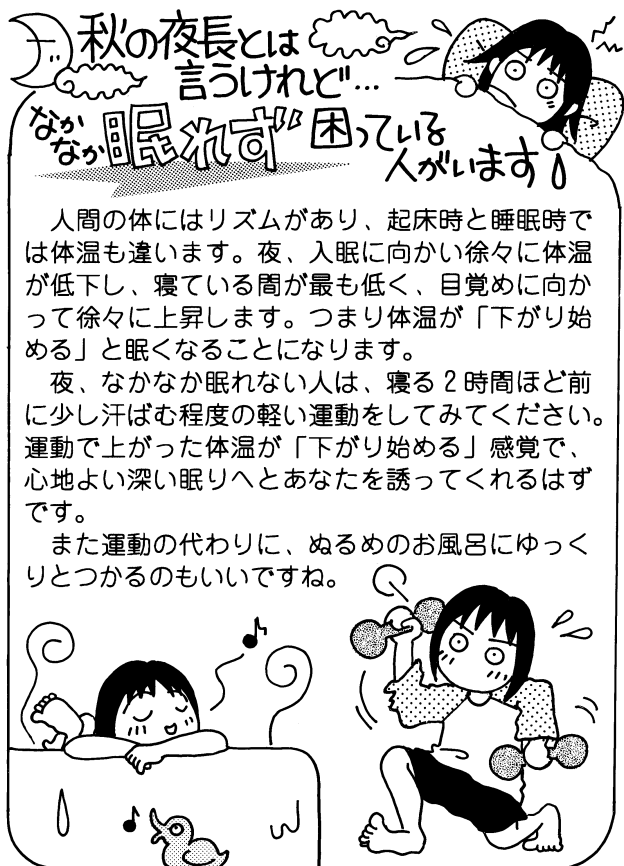
## 11月号



能勢高校保健室

季節が秋から冬へと変わる時期になりました。朝夕だんだん冷えるようになり、朝布団から出たくないなど感じている人も多いと思います。10月後半ごろから、風邪症状で保健室に熱を測りに来る人やマスクをもらいに来る人が増えています。

手洗い・うがい・十分な睡眠・バランスの良い食事を心がけて、元気に冬を迎えましょう。



### 部屋を暗くして布団に入ろう☆

### メールやLINEのしすぎに注意!

パソコンや携帯・スマホのゲームや、友人との情報交換（メールやLINE）に没頭し、睡眠不足や体調不良等、健康に影響が出ている人が増えています。

テレビやパソコン、ゲーム、携帯、スマホの明るい画面や情報は脳を刺激し、覚醒を促します。いざ寝ようと思ったら目が冴えてしまい、寝つきが悪く翌朝も疲れが残ってしまうこともあります。少しだけのつもりが、夢中になると何時間も画面を見続けていることもあるので、寝る前は部屋の照明だけでなく、これらの機器も電源オフにしましょう。

### ～生活習慣病を予防するために～すすんで体を動かそう

生活習慣病とは、普段の生活で続けている習慣がもとで起こる病気のことです。

寒さや忙しさからくる運動不足、夜更かしや偏食・・・。不規則な生活を続けていると、将来生活習慣病の引き金になる危険性があります。意識して毎日の生活の中に運動を取り入れて、適度に体を動かすよう心がけましょう。

運動でストレスを発散することもできます。適度な運動は生活習慣病の予防にとって、まさに一石二鳥なのです。

# かぜ・ひきはじめの注意

無理をせず体を休ませ、  
ごとも心がけましょう。

しっかり食べて  
栄養をとりましょう。  
特に  
ビタミンCを  
たっぷり！

室内の温度・湿度にも  
気を配りましょう。  
湿度は  
70%前後  
温度は  
21~24℃

早め早めの対策が、  
早く元気になるためのカギ。  
温かくして ゆっくり休もう。

発熱、高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み...  
このような症状のときは インフルエンザかも!?  
早めに病院へ行き  
治療を受けましょう。

**咳エチケット**  
咳やくしゃみをする時は、周囲の人から顔をそらして、ティッシュやハンカチ等で口と鼻を覆いましょう。  
咳やくしゃみが続いている間は、マスクを着用するようにしましょう。

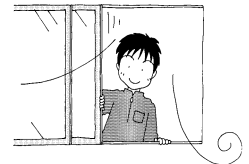
## ◆◆風邪とインフルエンザの違い◆◆

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水や喉の痛み、くしゃみ、咳などの局所症状。	38℃以上の発熱、頭痛、併せて風邪と同じような症状。全身の倦怠感や、筋肉・関節の痛みなどの全身症状。
流行の時期	1年を通して	例年12月～3月に流行。4月頃まで流行することもある。

## 風邪予防の第一歩は換気から！！

教室を閉め切っていると・・・

- 空気中のウイルスはすぐに床に落ちるのではなく、ある程度の時間空気中を浮遊し続けているので、ウイルスに感染しやすくなる。
- 二酸化炭素濃度・室温・気温が上がることにより、頭痛など体調不良を引き起こす。



窓を一か所開けただけでは空気が流れにくいので、二か所以上は開けて空気の出入り口を作りましょう。

## インフルエンザ予防接種について

インフルエンザのワクチンは、接種すれば絶対に予防できるというものではありませんが、発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐという効果が証明されています。ワクチンの効果が現れるまでに、接種後約2週間ほどかかります。

すでに接種を開始している病院もたくさんありますので、接種を予定している人は医療機関に問い合わせてみてください。

修学旅行を控えている2年生や、年始に受験シーズンを迎える3年生は早い時期から受けておくことをお勧めします。