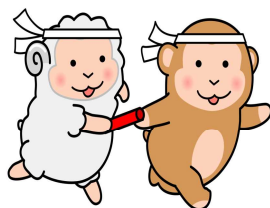


保健だより 12月

平成 27 年 1 2 月 2 2 日
大和中学校 保健室
文責 阿志賀 優子

今年の治療 今年のうちに

12月に入り、今年もあとわずか。一年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことをすませ、気持ちよく新年を迎える準備の時期です。「部活で/勉強で/遊びで

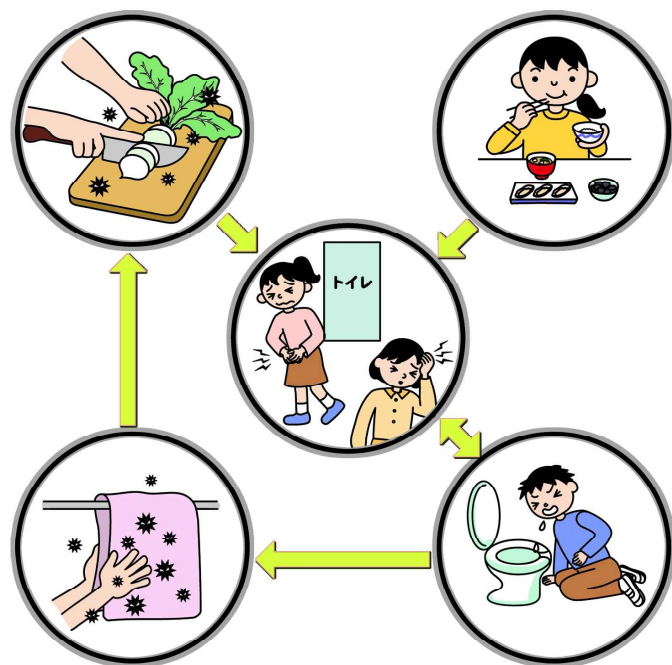


忙しい」「大したことはないから」・・・健康診断の結果から「受診・治療のお知らせ」を受け取ったものの、受診等が後回しになっていませんか？年末年始は医療機関もほぼ休診になりますので、できるだけ冬休み前から受診しましょう。とくに、3年生は、休み明けになると、さらに生活があただしくなります。この冬休みが治療の最後のチャンスかも？！ 未受診・未治療のままで大事な試験や面接に臨むことは極力避けて下さいね。

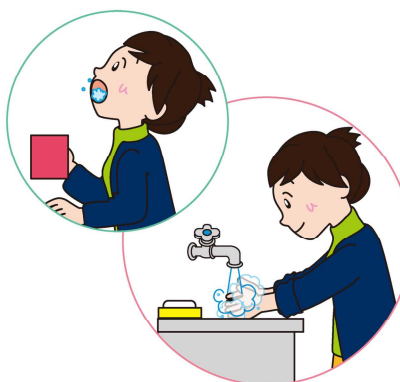
冬の病気 / ノロウイルスによる食中毒

保健室にも、ノロウイルスによる感染性食中毒を疑うおう吐や下痢を繰り返す生徒が何人かいました。感染力が強いのと、体力が消耗しやすいので症状がみられたら、すぐに病院へ行き、家で安静にして休みましょう。

ノロウイルスは、食品からの感染（食中毒）だけでなく、ウイルスがついた手を介しての感染（接触感染）や、空気中に飛散したウイルスを吸い込むことでの感染（飛沫感染）もあります。



ノロウイルスによる感染性胃腸炎を予防するために、集団生活の場における手洗いの励行、調理時における食品の十分な加熱、発症者のおう吐物・排せつ物の適切な処理などを、日常生活で心がけましょう。



インフルエンザウイルスに直撃インタビュー!!

インフルエンザウイルスは、こんな人が大好き♡



インフルエンザウイルスさんは、冬になると活躍するようですが、それは、どうしてですか？



気温が低くて、空気が乾いているところでは、長生きしやすいからです。



マスクをしていれば、ウイルスさんの侵入を防げますか？



私たちの体はとても小さいので、マスクのあみ目ぐらい、簡単に通り抜けてしまいますよ。

インフルエンザウイルスに好かれる人にならないように、気をつけましょう!!



インフルエンザウイルスさんが好きなのは、どんなタイプの人ですか？



いちばん好きなのは、疲れていたり、すいみん不足だったりして、体力が弱っている人。体

の中で仲間を増やしやすいから。

次に、手洗いやうがいをしない人。私たちが簡単に体の中に入れてくれる、やさしい人だから。

それから、好きなものばかり食べている人。栄養のバランスがくずれて、私たちと戦う体のていこう力が弱っていることが多いからです。

みなさん、手洗いやうがいはせず、どんどん夜ふかしや食べものの好ききらいをして、私たちに好かれる人になってください。

食べものでリラックス

トリプトファンは、脳の神経伝達物質であるセロトニンやメラトニンの材料で、気分を落ち着かせる作用があるとされています。

●セロトニン
脳の異常な興奮を抑え、気持ちを落ち着かせる働きがあります。

●メラトニン
眠りを誘う働きがあり、質のよい睡眠に欠かせない物質です。



トリプトファンを多く含む食べ物の牛乳、ヨーグルト、チーズ、納豆、赤身の肉・魚、米、ナッツ類

(^o^)
受験生のみなさんへ

心の元気をキープ

好きなことでリフレッシュ

短い時間でも、何か好きなことをする時間を持って、気分をリフレッシュしましょう。だらだらしないように、時間を決めて守るのがポイントです。



夜→朝にチェンジ



夜遅くまで勉強をがんばっている人も多いようですが、試験があるのは、昼間です。試験が始まる午前9時ごろに、頭がスッキリ働くように、生活リズムを作り直しましょう。

