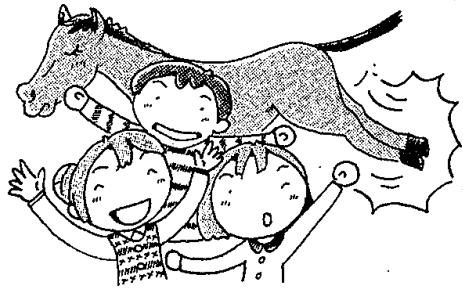


ほけんだより

平成26年1月23日
北区立王子様中学校



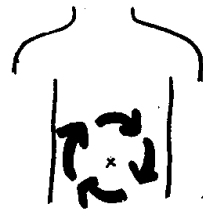
幸いなことに、今はまだ王子様中ではインフルエンザの流行はありません。しかし区内の中学校では学級閉鎖をしたところもあり、予防は大切です。下記に予防方法について詳しく書きますので、みなさんが実践してください。3年生のみが先生の経験がいよいよ本番をむかえ始めました。体調をしっかりと整えて、今まで学んできたことが全部出せるようがんばってください。応援しています。

先輩の3年生が健康な体を体験に臨めるように、王子様中全体で一人ひとりがしっかりと健康管理をしていきましょう。
病気を予防をすること、かかれば、早目に対応することが大切です。



便秘 気味ではないですか？

「先生、お腹が痛いです」と来室した生徒のお腹をさわってみると、お腹が張ってかたくなっています。聴くと「便秘が出ています...」とのこと。



お腹の向うに寝てもらって、お腹を左側の方向にグルグル5分位マッサージすると、お下たかさとマッサージの刺激のおかげで便秘をよぶ場合があります。便秘は腹痛の原因となり、体が重たいような、だるいような症状を引き起こしたりします。

便秘症状は放置しないように気を付けてください。バランスのよい食事と、適度な運動をしっかりと予防してください。もし便秘症状がおまわり、上記のようなマッサージもやってみて、早目に便秘が解消するようにしていきましょう。

くかぜ・インフルエンザを予防するために...

こまめに手を洗う

ウイルスは、ドアの取っ手や椅子などにもついていて、そこに触れた手から口に入ると感染することがあります。石けんを使って手を洗い、よく洗い流すことでウイルスをとり除くことができます。



咳エチケットを守る

ウイルスは、咳やくしゃみをした時、口から飛び散るしぶきに混じってたかかります。咳やくしゃみをする時は腕でしっかりと鼻と口をおおい、しぶきが飛び散らないようにします。症状がある時はマスクをしっかりと着用して咳を止めてください。咳を止めておきましょう。

ほどよい湿度を保つ

のどの粘膜には、せん毛という、とりつかずウイルスを体の外に送り出す働きをする部分があります。空気が乾燥しているとせん毛の働きが低下して、ウイルスをうまく追い出すことができなくなります。暖房している部屋の中は、空気が乾燥しやすいので、ぬかたタオルを干すなどで50%前後の湿度を保つようにしていきましょう。

病気への抵抗力を高めるために、体を十分に休め、バランスのよい食事をとる

疲れているときは、早目に寝て、大きく調子をくずさないようにしていきましょう。

