

## 2月の保健目標

感染症を予防しよう。

2019. 2. 13 宇都宮市立上河内中学校

全国でインフルエンザが流行しています。1月、上河内中では75名(32%)の生徒と6名の職員がインフルエンザに感染し、4クラスが臨時休業となりました。

現在はインフルエンザにかかっている人はいませんが、今後A型に2度かかる人や、B型にかかる人が出てくるかもしれません。まだまだ油断は禁物です。

予防の基本は手洗いと「咳エチケット」です。バランスのよい食事と休養をとって、インフルエンザを予防しましょう。



## 石けんで手を洗おう!

第7回姿勢の日  
1月29日(火)

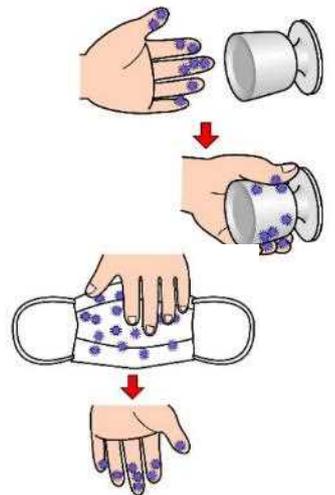


健康委員会

インフルエンザ予防の基本はなんといっても手洗いです。

石けんでしっかり泡立てて、手の平、手の甲、指先、爪、指の間、親指、手首を丁寧に洗い、清潔なハンカチで手をふきましょう。

また、マスクにはたくさんのウィルスがつきます。マスクの取り扱いにも注意してください。



## こころとからだのけんこうコーナー



### SC・MS 来校予定

スクールカウンセラー 沼田 幸恵 先生

● 2月13日(水)、27日(水)

● 3月13日(水)

● 時間 13:30~17:00

メンタルサポーター 北條 藍子 先生

● 2月18日(月)、25日(月)

● 3月4日(月)、11日(月)、18日(月)

● 時間 10:30~14:30

## 笑う

心も体も元気アッス↑

私たちの体は、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの「笑い」です。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。

「笑う」と他にいろいろいいことが!!

- ・脳の働きがよくなる。
- ・血液の流れがよくなる。
- ・自律神経のバランスがよくなる。
- ・ストレスの解消になる。
- ・幸福感がアップする。



大笑いしなくても、笑顔だけでも効果はあるそうです。



# 花粉症の人も そうでない人も



からだの中に入って来た花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。

これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。

## 花粉を避けるためにできることは？

### 帽子で

頭につく花粉の量を減らします

$\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に減らせます

### メガネで

目に入る花粉の量を減らします

$\frac{1}{2} \sim \frac{1}{3}$ に減らせます

### マスクで

鼻や口から吸いこむ量を少なくします

### 室内に入る時は

花粉を十分に払ってから入ります

### 外出するとき

花粉のつきやすい毛織物の上着は避けます

表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ

### 洗顔で

顔についた花粉を洗い流します

### うがい

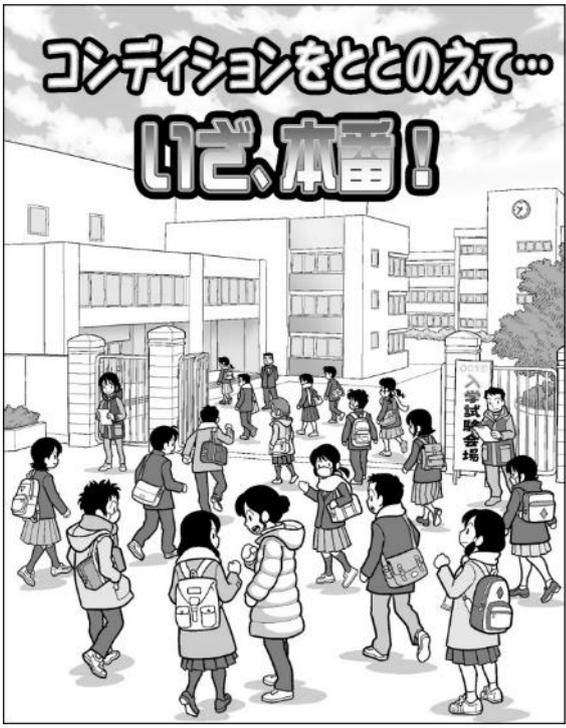
鼻からのどに流れた花粉をとりのぞきます



花粉症の症状の出始めは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると、重症の花粉症にならずに済みます。早めに病院で診てもらいましょう。



レッツ・チャレンジ！  
7つのまちがいさがし



## コンディションをととのえて... いざ、本番!

## コンディションをととのえて... いざ、本番!

答えは保健室  
掲示板または  
上河内中HPを  
見てね!

まちがいさがし 答え

