

平成 28 年 1 月 8 日
城山中央小学校
ほけんしつ

【笑う門には福きたる】

“笑いのたえない家庭には、幸福がやってくる”ということ。この『幸福』の中には『健康』も含まれているようです。たくさん笑うと、ウイルスと戦ってくれる『NK 細胞』が活性化し、免疫力が高くなるといわれています。おもしろいことがなくても、口角を上げて笑顔を作ることで、脳がだまされて『楽しい!』と思うのだとか。心の健康にも免疫力アップにも、『笑うこと』は効果が期待できますね。今年も 1 年、たくさん笑って心もからだも健康でありますように……。



かぜやインフルエンザが流行る季節に突入しました!!

こんなときはがまんしないで、お家の人に早めに話しましょう。



あたま いた
頭が痛い



のどが痛い



さめ け
寒気がする



せきが出る



はな みず で
鼻水が出る



なんだかぼーっとする



めまいがする



ぜんしん
全身がだるい

かぜやインフルエンザのウイルスは目に見えません。学校などの人が多い場所では、一度に多くの人に感染する可能性が高いため、症状がある時は、早めに休みましょう。

1 月の保健行事

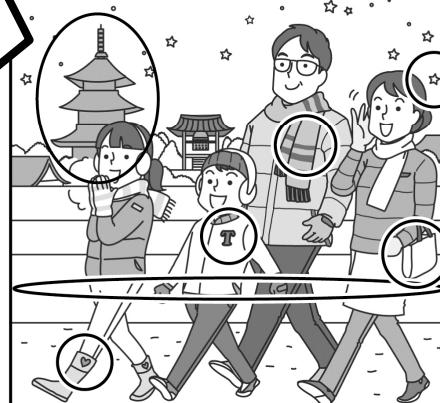
1 月 12 日 (火) 身体計測 (全学年)
※身長と体重を測ります。冬休み中の過ごし方で、体重が大きく変化している人もいないかもしれません。みなさんは、身長の伸びを気にしていますが、体重も大切です。自分の成長に興味を持って、結果を見ましょう。



『ほけんだより 冬休み号』のまちがいさがしの答えです。まちがいは 6 か所と書きましたが、まちがいは 7 か所ありました。ごめんなさい。7 か所見つけましたか？



ゆく年くる年 健康な 1 年だったかな？



身体計測の結果は、『健康票』でお知らせします。

1月12日(火)に身体計測を行います。計測内容は、身長と体重になります。結果は『健康票』にてお知らせいたしますので、お手元に届きましたら1月の計測結果をご確認いただき、押印後、学級担任までご返却ください。なお、6年生に関しましては、今回の計測が小学校最後の計測になります。『健康票』の返却は必要ありません。計測結果に関してご不明な点がございましたら、学校担当者(養護教諭)までご連絡ください。よろしくお願いいたします。

【カゼは万病の元】～カゼを極める!!～

意外に難しい【カゼ】の診断 『〇〇はカゼひかない』という昔の言葉

がありますが、実際にはこの世の中でカゼを引いたことがない人はいないと思います。カゼは医学用語で『感冒(かんぼう)』と言います。感冒

の定義は上気道症状(のどの痛み、鼻水、咳、頭痛、倦怠感)を伴うウイルス感染。しかし、鼻水が出ているだけなら、感冒か鼻炎か判断しにくいと思います。ということで、カゼの診断は結構難しいと言われます。『カゼは万病の元』という言葉は、カゼからいろいろな病気に発展するという意味ですが、実際に多くの病気がはじめにカゼと間違われるのです。なんでもかんでも病院に行く必要があるわけではありませんが、他の病気が隠れているのを見落とさないようにも、次の症状があるときは、積極的に受診することをお勧めします。

すぐに受診させる場合は?

- ① 40℃以上の高熱(インフルエンザや腎盂腎炎などの可能性)
- ② 頭痛、胸痛、咽頭痛、腹痛、腰痛などが強い(今まで経験したことがないような痛み)
- ③ 激しい咳込み(肺炎や喘息発作の可能性)
- ④ 全身がぐったりしている
- ⑤ 全身に発疹がみられる(伝染性ウイルス疾患の可能性)

カゼ予防対策の正しいアドバイス

カゼ予防には、迷信みたいなものと根拠がしっかりしているものがありますが、自信を持ってアドバイスできるものを載せます。まず、基本中の基本①うがい・手洗い・洗顔の徹底 日本はうがいの文化。なんと室町時代の文献からうがいが励行されてきたことが分かりました。ウイルスは、空気中で最低20分浮遊し生きています。条件がよければそれ以上の時間ウイルスの生存は可能です。カゼ患者が触ったドアノブ、手すり、つり革など、人の手から色々なところに広がっていきます。人は日常無意識に手を口や鼻の周囲を触る癖があります。かなりの確率でウイルスに感染してしまうことが分かりますね。そこで、大切なのはやはり手洗い・うがい、そして洗顔です。しっかり洗うことでウイルスの排除効果は高くなります。②使い捨てマスクを着用する マスクの効果は2つあります。1つ目は咳や鼻水・くしゃみなどのカゼ症状がある人は、ウイル



スをまき散らさないためにもマスクの着用が必要なおことはご存じのとおりです。2つ目はマスクで鼻と口を覆うことで湿度を保ち、ウイルスがのどの粘膜に吸着しにくくすることです。冬の外の湿度は約30%程度ですが、自分の吸気の湿度は100%近くあります。吸気の水蒸気がマスク下に溜まり、それを吸い込むことで湿度があがるのです。マスクは安価な不織布マスクをお勧めします。長時間着用しているのはつらいという場合は、人が密集する場所や電車やバスなどを利用する時に着用することをお勧めします。最後に、人間のからだは37℃くらいが一番免疫力を高めてくれると言われています。カゼ症状がひどくない初期には、入浴もひとつの治療方法なのかも知れませんよ。