

かぜ・インフルエンザの予防方法

手洗いとうがいを毎日やっているけれど、かぜを引いてしまったという経験がある人はいませんか？
実は、ただ手洗いやうがいをしただけでは細菌が落ちていないことがあります。効果的な手洗いの方法を知るために、健康委員会で手洗いの実験を行いました。委員会が発行する新聞に載せていますのでぜひ参考にしてください。

1、かぜ・インフルエンザにかかりやすさチェック表

	項目	出来ない→出来る	小計
免 疫	毎日朝・昼・夜3食食べている。 栄養（緑黄色野菜）をバランス良く食べている。 	1・2・4・6	
	睡眠時間を（7時間以上）十分とれている。 	1・2・4・6	
	適度な運動を心がけている。 （家事や犬の散歩なども含む） 	1・2・4・6	
	ストレスをためないようにしている。 	1・2・4・6	

	項目	出来ない→出来る	小計
予 防	こまめに手洗いをしている。 手洗いでウイルスを取り除いている。 	1・2・4・6	
	ひとごみを避けている。	1・2・4・6	
	部屋を加湿（50～60%）している。 	1・2・4・6	
	予防接種を受けた。 	1・2・4・6	

結果：免疫＋予防の合計の仕方 59～60点…◎ 30～49点…○ 1～29点…△

○免疫の点数が低かった人…身体の抵抗力が弱まってかぜ・インフルエンザにかかりやすくなっているかも。

○予防の点数が低かった人…かぜ、インフルエンザに備える力が弱いです。

2、こまめな手洗いの場面

これ以外にも、たくさんあります。出来ているかチェックしてみましょう。



帰宅したとき



トイレの後



そうじの後



料理の前



咳やくしゃみの後



ペットを触った後



コンタクトをつける前



赤ちゃんに触る前



スマホやパソコンを使った後

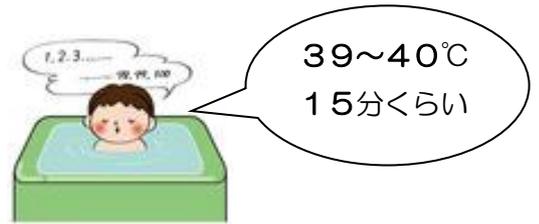
乾燥対策やっていますか

気温が低く空気が乾燥している日が続いています。空気が乾燥している時期は、肌もかさかさとして乾燥しがちです。乾燥が気になる人はぜひ試してみましょう。

1、お風呂はぬるめで短時間

あついお湯や、長時間の入浴は肌の表面の「皮脂」を奪い、乾燥をしやすくなります。

温度は**39～40℃**、湯船につかる時間は**15分**ほどを目安にしましょう。



2、加湿器で湿度を50～60%にする

暖房の効いた部屋は乾燥しがちです。加湿器がないときは、ぬれタオルを干したり水を入れたボウルを置いたりして工夫をしましょう。

加湿器



濡れタオル



3、綿の肌着を着ましょう

アクリルやナイロン素材の肌着は、かぶれやかゆみを引き起こすことがあります。保湿性のある**綿**がおすすめです。



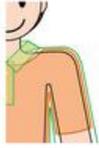
4、クリームで保湿する

お風呂上がりなどに、クリームを薄くまんべんなく伸ばして保湿をする。

※特に唇の皮膚はうすいので、乾燥して切れたりするのでクリームをぬりましょう。

寒さ対策の重ね着の工夫

下着



+

シャツ・セーター



+



汗を放置すると、冷えて風邪を引くこともあります。汗を吸ってすぐに乾く素材の下着を選びましょう。
※スポーツで汗をかく人は着替えの下着を持ってきましたしょう。

シャツは、少しゆったりとしたもの。下着との間に空気の層を作ることがポイント。セーターなどそれ自体が空気を含んで温かい素材のものがよいですよ。

風が通ると暖かい空気が逃げてしまいます。風を通さないコートなど上着を着ましょう。

家にある服で、あなたの防寒コーディネートを立ててみましょう



特に寒い日には
マフラー、手袋、靴下
で首・手首・足首
をあたためましょうし
ょう。

脳に影響を及ぼすカフェインの取り過ぎに注意

朝起きるのが遅くなってしまふ原因の1つに夜の睡眠時刻の遅れがあります。夜の飲む飲み物（カフェイン）によって、脳に影響を及ぼすことがあります。冬休みの生活習慣を整えるためにも参考にしてみてください。

1、カフェインの働き

脳を刺激して眠気防止に有効なこともありますが、取り過ぎると眠れなくなったり不安な気持ちになったりすることがあります。量を考えて飲むようにしましょう。

2、カフェインを取り過ぎると起こる症状

①不眠



②イライラする



③手の震え



④動悸



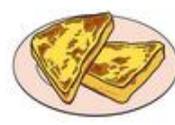
3、カフェインが含まれている飲料・医薬品

飲食物・医薬品	カフェイン量
コーヒーレギュラー（500ml） ※1杯（150ml） コーヒーインスタント（500ml） ※1杯（150ml） 缶コーヒー（1本185ml）	300mg 90mg 200mg 60mg 80～110mg
眠気防止剤（1錠）	50～167mg
眠気防止ドリンク剤（1本50ml） エナジードリンク（1本255～355ml）	100～200mg 80～144mg
紅茶 （500ml ペットボトル） 緑茶・ウーロン茶 煎茶・ほうじ茶 （一番煎、500ml ペットボトル） 番茶・玄米茶（一番煎、500ml ペットボトル）	150mg 100mg 50mg
コーラ（500ml ペットボトル）	50mg

リクエスト給食の結果



健康委員が、生徒と先生に、リクエスト給食のアンケート・集計を行いました。中には、ごまあえ、海藻サラダなどめずらしいものもありました。結果は次の通りです。3学期の給食に登場します。お楽しみに！



1位 カレー

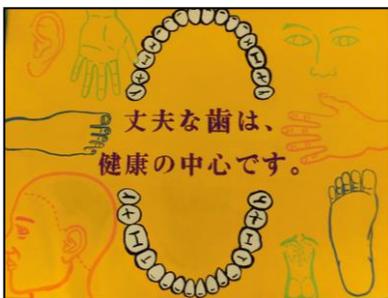
2位 ラーメン

3位 あげパン

4位 うどん

5位 フレンチトースト

歯・口の健康に関する図画・ポスター・標語に6名の生徒が入選しました。



<標語部門>

2年2組 I・Hさん

1年2組 N・Iさん

2年2組 F・Kさん

<ポスター部門>

2年2組 O・Yさん

1年1組 T・Rさん



<ポスター部門 佳作入賞>

1年1組 M・Rさんの作品

大きなケガなどがないように冬休みを過ごしてください。