

# 保健だより

Hoken Dayori

長岡市立南中学校  
保健室  
平成 23 年 12 月 6 日

2011年も残すところ後僅かになりました。保健室に来室する3年生の姿からは、それぞれの進路実現に向け、不安を感じながらも現実と向かい合って頑張っている姿がうかがえます。進路実現の道のりは、人の助けを借りることができない、自分の力で乗り切らなければならない大きな試練です。しかし、目標を達成するための日々の努力が、自分の力となっているはず。日増しに寒さが厳しくなります。体調管理に十分気を付けて頑張してほしいと思います。



## かぜ・インフルエンザを予防するために

長岡市内でインフルエンザと診断された人が少しずつ増え始めました。南中学校でも、インフルエンザと診断された人がいます。また、保健室にはのどの痛みや体のだるさを訴えて来室する人が増えてきました。これからはインフルエンザに注意が必要な季節になります。感染症予防の基本をもう一度確認し、予防対策に取り組みましょう。



☆栄養・・・「かぜの予防にはビタミンC」と、よく言われますが、ビタミンCは主に野菜や果物などの食品に多く含まれています。普段からしっかりとバランスよく食事をとりましょう。

☆休養・・・夜になると自然とリンパ球の活動が活発になり免疫力を高めてくれます。毎日の生活リズムを一定に整えた生活習慣を送りましょう。

☆マスク・・・マスクにはウイルスを飛散させない効果とともに、のどを保湿して粘膜を守る効果があります。せきが出る場合にはマスクを着用してください。

☆うがい・・・のどの粘膜についたウイルスは、細胞の中に入り込もうとします。こまめにうがいを行うことで、ウイルスを洗い流しましょう。

☆手洗い・・・ウイルスは、くしゃみやせきをしたときに出るしぶきに混じっていたり（飛沫感染）、ウイルスのついた物を触った手で、口や鼻、食べ物を触ることで体の中に入ります（接触感染）。こまめに手洗いを行い、ウイルスを洗い流しましょう。

## 教室の換気を習慣付けよう

11月末から各教室でストーブの使用が始まりました。締め切ったままの教室では、二酸化炭素が増え、ほこりや小さなごみなどで空気が汚れてしまいます。また、暖房中の乾燥した空気は、のどや気管支などの呼吸器系の粘膜を痛め、ウイルスによる感染を起こしやすくなります。きれいな空気を保つことは、健康のためにも大切なことです。教室の前後の欄間は開けておき、休み時間には窓を開けて新鮮な空気に入れ替えましょう。



元気に年末年始を過ごしましょう！

### かぜに 体を温めるショウガ湯はいかが？

お湯を注げば  
簡単にできますよ。



カップにすり下ろした  
ショウガの汁と  
ハチミツを入れ、

ここ数年、体を温める効果があると言われる「ショウガ」を使った飲料や食べ物が人気になっています。ショウガには、血液の流れをスムーズに行えるように働き掛け、体を温める作用があると言われています。体を温めて、かぜを予防しましょう。