

# 健康タイムズ

伊勢原中学校

保健室

H28.12.22



1年がもうすぐ終わろうとしています。みなさんにとってどんな1年間だったでしょうか。楽しいこと、大変なこともあったかもしれません。みなさんは、色々な気持ちを経験することで、日々成長しているのだと思います。

冬は、風邪や胃腸炎が流行する時期です。冬休みは楽しい行事がたくさんあり、出かけることも多くなるかもしれません。冬休みを元気に楽しく過ごすために、自分でできる予防法をいつもの生活に取り入れられると良いですね。

## インフルエンザを予防するため、ウイルスを〇〇!!

ウイルスをばらかえす



ウイルスを体に入れない



ウイルスを少なくする



## インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで



※発症後1～3日目に解熱した場合は、発症後6日目から登校できます。  
発症後4日目以降に解熱した場合は、解熱後2日が経ってから登校できます。

- インフルエンザかも・・・
- 38℃以上の高熱
  - だるさ・関節痛・寒気
  - かぜ症状（のどの痛み・鼻水）
- ・・・このような症状があったら速やかに病院を受診しましょう。
- 朝、体調が悪いときは、必ず熱を測りましょう。**また、無理をしないようにしてください。



### 体調をチェックしよう!

発熱は?

顔色は?

食欲は?

鼻水・せきは?

### なぜマスクで予防?

#### かぜ・インフルエンザ

かぜやインフルエンザのウイルスはとても小さく、実はマスクのあみ目も通り抜けてしまうほどの大きさです。ではなぜ、マスクが予防に役立つかということ...



◎咳やくしゃみが飛ぶことを防ぐ

◎ウイルスがついた手で鼻や口を触ることを防ぐ

◎鼻やのどを湿らせ、ウイルスが苦手な環境をつくる

## 冬本番! 室内でより暖かく過ごすコツ

重ね着をする!

温かいものを飲む!

からだを動かす!



一枚多く羽織ったり肌着を着たりすることで、保温効果がアップします。膝掛けもいいですね。



ホットミルクやココアなどを飲んで、からだの中からも温かくなるようにしましょう。



からだを動かすと体温が上がります。ポカポカしてきます。ストレッチなどをしてみましょう。

# 学校保健委員会が行われました！

11月30日に学校保健委員会が行われました。


内科校医の山田先生から身長のお話、歯科校医の大野先生からむし歯のお話をいただきました。保健委員の生徒が考えた質問に答えていただき、お医者さんから直接お話を聞ける貴重な機会でした。みなさんにも役に立つ情報がたくさん聞けたので、一部を紹介します。

## 身長を伸ばすためには・・・

保健室では毎日、たくさんの方が身長を測っています。気になる人も多いかもしれませんね。身長は親から受ける遺伝の要素も大きいですが、それだけではなく、日々の生活や環境も関係しているそうです。どんな環境が身長に影響するのでしょうか。



### 栄養



Q. 牛乳は背が伸びますか？  
 A. 牛乳に含まれるカルシウムは骨に必要な栄養素ですが、カルシウムだけでは、不十分です。  
**カルシウム (乳製品・小魚など) +  
 ビタミンD (まいたけ・きくらげなど) +  
 を食べて、日光を浴びることが大切です。**  
 (ビタミンDが体の中でつくられます)

### 睡眠

Q. 早く寝ると身長は伸びますか？  
 A. 寝ている間に「成長ホルモン」が脳から出ていますが、特に夜10時～2時の間に多く出されます。早く寝ることはもちろん、なるべく夜12時を超えないことが大切です。

### 運動

バスケットボールやバレーボールなど、縦方向（ジャンプなど）をする運動が骨を強くして、骨を伸ばすことにつながります。ストレッチもおすすめです。

## 歯みがきのポイント

### ☆みがきにくいポイント

この他に、前歯の裏側や、奥歯の後ろも注意してみがきましょう！  
 一本一本を意識して、ていねいにみがきましょう。



### ☆みがくときの注意

基本は3食の食事のあと、すぐみがくことが大切です。しかし、酸性の食べ物は歯を溶かしてしまうので、炭酸飲料や酸っぱいものを食べたときは、30分後にみがくと良いそうです。

### 保健委員の感想

- いつも夜更かししているから、今度から10時に寝られるように頑張ろうと思った。
- 身長には、栄養・睡眠・運動が大切で睡眠は10時に寝ることで成長ホルモンが発生して身長が伸びやすいということなので、これからは早く寝ることができるように心がけていきたいと思いました。
- 身長が伸びる運動を知ったので、これからやっつけていこうと思う。
- 食べ物はよく噛み、寝る前には食べないようにします。
- 歯みがきの方法を意識して、食べたらすぐ歯をみがくことをこれからは心がけていこうと思う。
- 自分が知らなかったことをたくさん知ることができて良かったです。ためになりました。
- これから家で実践して、自分の体のことを大切にしようと思った。




今年の〇〇、今年のうちに。  
 やり残しているもの、かたづかないもの、あほせんが？