



保健だより

中野区立第八中学校
1月号
平成30年1月24日

来たる、インフルエンザシーズン！



1月もそろそろ終わり。1年で1番寒い2月を迎えようとしています。先日も東京で雪が降り、歩きづらそうな、でもなんだか雪が降ってワクワクしているみなさんの姿を見かけました。

インフルエンザも本格的にシーズン突入。近隣の小学校では学級閉鎖が出ています。予防行動をしっかりとって、寒いインフルエンザシーズンを乗り切りましょう！

1月の保健目標

基本的な生活習慣を身に付けよう

”授業中眠たい・”そんなあなたへ



日本人は「世界で一番睡眠時間が短い」と言われています。あなたは足りていますか？

そもそも

睡眠の効果って・・・？

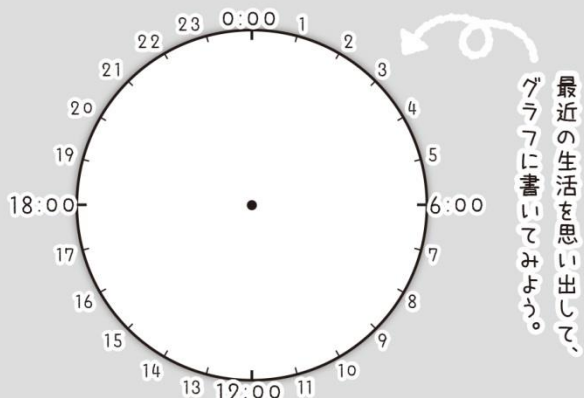
- その1 体と脳の疲れを回復する
- その2 傷んだ体を修復する
- その3 筋肉や骨を成長させる
- その4 心を安定させる
- その5 記憶を整理・定着させる
- その6 免疫力を高める

ぐっすり寝て、すっきり起きるために・・・！

- ★ 寝る時刻・起きる時刻を決める
 - ・・・休日の寝だめはNG！
- ☆ 寝る前に明るい画面を見ない
 - ・・・携帯などの光は脳を興奮させます！
- ★ 部屋を暗くして寝る
- ☆ 朝起きたら、太陽の光を浴びる



あなたの一日をチェック！



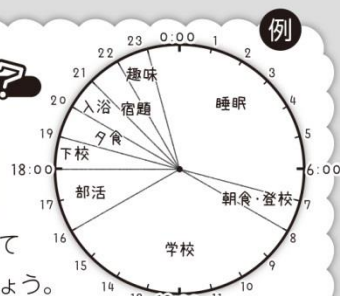
最近の生活を思い出して、
グラフに書いてみましょう。

睡眠時間は十分ですか？

必要と言われる睡眠時間

6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間

足りないと思ったら調節して増やせないか考えてみましょう。



ゲームやスマホの時間が長すぎませんか？

睡眠や食事の時間が圧迫されていませんか？
時間を決めて使うようにしましょう。

朝ごはんの時間をとれていますか？

朝に余裕を作るために、起きる時間を見直しましょう。

なんの数字かな？

38℃

38℃をこえる熱が急に
出たら、カゼでは
なく、インフルエンザ
かもしれません。



空気が乾燥すると、
鼻やのどの、イン
フルエンザウイル
スを追い出す力が
弱くなります。湿
度は50~60%に保ちま
しょう。

50~60%



48時間以内



熱が出てから48時間
以内に、抗インフル
エンザウイルス薬を飲
むと、発熱期間が1~2
日短くなります。鼻や
のどから出るウイル
スも少なくなります。

インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mm
で、とげのあるイガグリみたいな形をしています。



**10,000分の
1mm**

インフルエンザに
関係のある数字です

12~3月

インフルエンザの流行する期間です。
特にしっかり予防しましょう。



インフルエンザがうつ
るのは熱が出る前日と
当日、そしてその3~
5日後まで。くしゃみ
やせきの中のウイル
スでうつります。熱が下
がるとウイルスの数も減
っていきます。

2+5日



1~2m

せきやくしゃみと一緒に
出たインフルエンザウ
イルスは、つばの重さ
で1~2mしか飛ば
ません。けれど乾燥
した部屋でつばの
水分がなくなると、
ウイルスは軽くなり、
空気に浮かんで遠く
まで行くことができます。

部屋が乾燥して
いると、イン
フルエンザウ
イル

6~8時間

スは1日たっても
まだまだ生きていま
す。湿度を約50%
にすると、6~8時
間後にほとんどい
なくなります。



ちょっとしたゆだんがかぜのもと

