

# 12月号 あおぞら

12月に入り、寒さが厳しくなってきました。この時期になると、空気がカラカライに乾いて、風邪やインフルエンザの流行、さらに皮膚トラブルなどが増えてきます。乾燥対策として、「加湿」や「水分補給」を忘れないようにしましょう。



## インフルエンザ博士 に聞いてみよう!

**イ**ンフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないうつと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



### インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



### なぜうつる?



**飛沫感染**  
感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

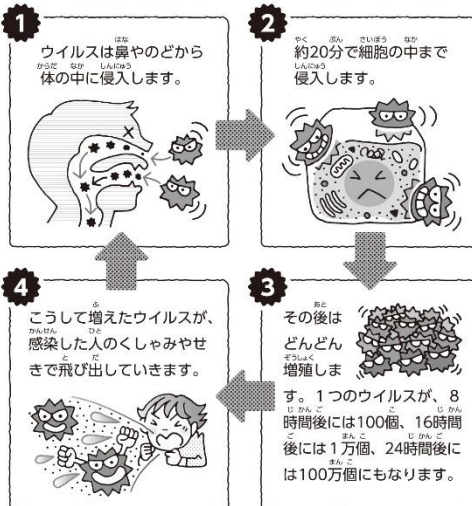
### 接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



### なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



### 予防方法は?

**マスクをする**  
飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



**手洗い** 外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



**適度な湿度を保つ**  
乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。

### ～保護者の方へ～

インフルエンザや風邪が流行る季節になりました。宗岡中学区でもインフルエンザと診断される生徒が増えてきました。予防するためには手洗い・うがい・十分な睡眠が必要です。いつもと様子が違う時には検温をして、無理をせずゆっくり体を休ませるようにお願いします。また、咳やくしゃみがひどい場合には、マスクを着用し感染予防対策をお願いします。



## 3つの首ってなに?

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。



どこかわかったかな?



3つの首を温めて上手に防寒をしましょう



## 歯みがき強化週間2回目の結果(11/4(火)～11/7(金))



歯みがき強化週間第2回目を実施しました。給食後に歯みがきができた人の数を数えてみんなで歯みがきを習慣化しよう！という保健委員会主体のキャンペーンです。

★今回は各学年で歯みがき強化週間中に、1番歯をみがけた人の割合が高い1クラスに賞状を授与しました。

【各学年受賞したクラス↓】



1年3組（8割以上の人々が歯をみがくことができていました。）



2年3組（半数以上の人々が歯をみがくことができていました。）



3年4組（9割以上の人々が歯をみがくことができていました。）

※3年生は僅差で3年4組が受賞しました。



●3学期にも歯みがき強化週間を実施予定です。

食べたらずみがくを習慣化して、清潔な歯を保ちましょう！

## 毎日朝食を食べていますか？

☆人はなぜ食事を摂るのでしょうか…？

●生命維持に必要な栄養素を摂取するため

●エネルギーや抵抗力をつけるため

とされていますが、朝食を摂ると体にどのような良いことがあるのかまとめてみました！

- ① 脳やカラダのエネルギー源になる。
- ② 体温が上がり代謝がアップして太りにくくなる。
- ③ 食事を摂ると脳が目覚めて、集中力が高まる。
- ④ 体内リズムが整う。
- ⑤ 腸が刺激されてお通じがスッキリ出る。

…などなど良いことがたくさんあります！



☆朝忙しいからと朝食を抜いている人はいませんか？この機会に自身の食生活について見直していきましょう。

## \* 12月の保健行事 \*

2日(火) 1年生 性教育講演会 全クラス1時間

講師 助産師 桜井 裕子 さん

4日(木) 2年生 歯科保健指導 各クラス1時間

埼玉県歯科衛生士会 歯科衛生士4名