



ほけんだより 12月



鹿嶋市立平井中学校 平成29年12月1日発行 No.9



保健目標：積極的に運動し体力をつけよう・かぜを予防しよう
安全目標：冬休みの健康で安全な生活について考えよう



雪の結晶というとどんな形を想像しますか？6つの花びらがついた花のような形でしょうか。温度や湿度によって形を変えるそうで、鉛筆のような形や線状、多面体などになることも。同じように形を無限に変えるものが身近にあります。風邪の原因になるウイルスです。形はいろいろでも、基本的な予防法は手洗いと規則正しい生活。やっとならぬのに違う種類のウイルスでまたダウン、なんてことにならないようにしてくださいね。



ガンバ！受験生！

疲れ「休め」のサイン

- ・食欲がない ・イライラする
- ・やる気が出ない ・ミスが増えた
- ・体がだるい ・頭痛や腹痛がある
- ・参考書の内容が頭に入っていない など

当てはまったら、疲れ＝「休め」のサインかも。

休憩タイムにオススメ

- ・少し仮眠をとる ・ストレッチ
- ・好きな音楽を聞く ・深呼吸
- ・ハーブティーでリラックス など

また、徹夜は損。脳は眠っている間に情報を整理します。せっかく勉強しても寝ないと定着しません。「急がば回れ」で賢く効率的に。

冬になると…

なんだか憂うつ／眠気が強い、眠り過ぎる／食べ過ぎる／炭水化物や甘いものが欲しくなる

こんな不調を「**ウィンターブルー**（冬季うつ）」と呼んでいます。原因は不明ですが、冬は日照時間が短くなることから、光を浴びる時間の長さが増えているとも言われています。

「冬はなんだかしんどい、ユウツウ…」という人は、朝の通学時間や休み時間などに、意識して日の光を浴びると、気分が上がるかもしれませんよ。

ウィンターブルーにご注意

消毒液でノロウイルス対策を！

ノロウイルスには、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が有効です。便や嘔吐物が付着した場所・物には0.1%、感染者が触れた場所・物には0.02%の消毒液を使います。次亜塩素酸ナトリウムは塩素系漂白剤に含まれており、ペットボトルを利用すれば簡単に消毒液が作れます。500mlのペットボトルに半分くらい水を入れ、そこに塩素系漂白剤（0.1%の場合はペットボトルのキャップ2杯、0.02%の場合はキャップ半分弱）を加え、さらに水を入れて全体で500mlにします。キャップをしっかり閉め、よく振って混ぜ合わせれば完成です。作る際はビニール手袋を着用しましょう。

☆寒いよ～寒いよ～…寒いとき、皮膚がぷつぷつになる鳥肌。どうしてできる??☆

Q. 鳥肌が立つ理由は？

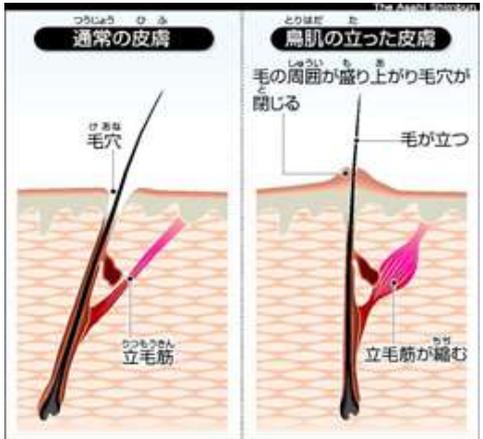
- ①表面を暖めようと皮膚の下の血管がふくれるため
- ②毛を立てて暖かくするため
- ③寒さに負けて湿疹がでるため



答えは…

②!

鳥や動物は、羽毛や毛の根元を立てせることで、空気の層を作って、暖かい空気が逃げないようにしています。冬のズメを見てみて！ぷっくらしています。人間は猿から進化したと言われてますよね。鳥肌は、大昔、人間が猿だった頃の名残だという説があります。今はそんなに毛がありませんが、毛を立てるための立毛筋（りつもうきん）は残っています。寒さを感じて毛を立てた時に周りの皮膚も盛り上がり、鳥の皮のようなぷつぷつに見えるのです。



平成29年度
「世界エイズデー」のキャンペーンテーマ
UPDATE!
エイズのイメージを変えよう

HIVに感染しても早期の治療開始でAIDSの発症を防げるようになりました。また治療によってHIV陽性者から人への感染リスクが低下することも確認されています。けれどそうした情報が十分に伝わらず、HIV/AIDSは治療法がない死の病気と思っている人もいます。そのことが差別や偏見を招き、またHIV感染を心配する人々を検査から遠ざけているとも言われます。

情報をUPDATE（更新）して、AIDSのイメージを現実に近い近づけましょう。それはHIV/AIDSに関する行動を変えることにつながります。

カゼ インフルエンサ
協力して流行を防ごう

自分のために みんなのために

感染症予防の3原則

- ✓ バランスのとれた食事
- ✓ 適切な運動
- ✓ 十分な睡眠
- ✓ 予防接種
- ✓ 抵抗力を高める

感染経路の遮断

- 手洗い
- うがい
- マスク
- 咳エチケット
- 目者の隔離

感染源の除去

- 吐き止みペーパー