



2016.1.12 百合丘高校 保健室



2016年になりました！！みなさんはどんな年末年始を過ごしましたか？
 新年は初詣、初夢、初売りなど「初」づくし。いつもと同じことをするのも
 新鮮な気持ちになりますね。1年間の目標を立てるのにも良い時期です。
 みなさんは今年をどんな一年にしたいですか？

健康的な体になろう！！

冬場はインフルエンザやノロウイルスなどの
 脅威にさらされる時期です。また、受験生の
 みなさんは試験も近づいて、体調を崩すわけ
 にはいかない時期になってきました。しっかりと
 免疫力をつけて、この冬を乗り切ってください！



<p>お風呂</p> <p>方法 ●やや熱めのお湯（42℃くらい）に、ゆっくりつかり、入浴後は、しっかり保温。 効果 ●からだを温めて、ウイルスと戦う細胞を活性化する。</p>	<p>1 歯みがき</p> <p>方法 ●1日に1回は、10分くらいかけて、歯と歯の隙をていねいに見がく。 効果 ●口の中の清潔を保ち、歯の汚れにつく細菌とウイルスとの結びつきを弱く。</p>	<p>2 髪を乾かす</p> <p>方法 ●髪の根元や、首すじを重点的に乾かす。 効果 ●体温が上がるのを防いで、からだがかえらないようにする。</p>	<p>3 ツボ</p> <p>方法 ●上の図に示した部分（ツボ）を、温めたタオルやマフラーなどで覆かくする。 効果 ●からだの冷えを防ぐ。</p>	<p>4</p>
<p>呼吸法</p> <p>方法 ●鼻から吸って、鼻から吐く。 効果 ●鼻の中を通る間に冷たい空気が温められ、のどに到達するまでに、ウイルスの多くが取り除かれる。</p>	<p>あなたのからだを かぜから守る 10の方法</p>		<p>6 睡眠</p> <p>方法 ●早いめに寝る。暑くなく、汗の出ない程度に、着るものを調節する。 効果 ●からだの疲れを取り、免疫力を高める。</p>	<p>5</p>
<p>うがい</p> <p>方法 ●水をふくんで、ブクブク。 ●上を向いて、ガラガラ。 効果 ●のどについたウイルスを洗い流す。 ●のどに湿度な湿り気を与え、粘膜を守る。</p>	<p>7 換気と加湿</p> <p>方法 ●窓や出入口を開ける。約5分で完了。 ●ぬれタオルや洗濯物を干しておく。 効果 ●ウイルスを排出し、湿度を高めて、ウイルスが強い環境をつくる。</p>	<p>8 食べ物</p> <p>方法 ●いろいろなものを、バランスよく食べる。 効果 ●ビタミンAは、粘膜を強化し、ビタミンC、Eは、免疫力を高める。 ●ネギ、ショウガ、ニンニクは、からだを温める。</p>	<p>9 手洗い</p> <p>方法 ●せっけんをつけて、指の間や指先まで、ていねいに。 効果 ●手についたウイルスを洗い流して、少なくする。</p>	<p>10</p>



せき
気になる咳



みなさんの周りに咳をしている人がいませんか？
 近頃、百合丘高校では咳の症状を訴える生徒が増えて
 います。熱も出ないし、体も動くので、学校に来て授業を受けて…
 部活をやって…というように過ごしている人が大勢いると思
 います。
しかし…！！！！咳をあなどってはいけません。

学校は人口が密集した場所です。気を付けていないと感染症が一気に広がってしまいます。

感染拡大を防ぐためにも…**咳対策をしましょう！！！！**



咳の中には無数のウイルスや細菌が含まれています。

咳の飛距離は1~2mなので、咳をしている人から、1~2m 離れる。

咳をする時はティッシュや手で口と鼻を被い、他の人から顔をそむける。

咳をしている人はマスクを着用することが大切です。

そして、なによりも大切なのは、免疫力を上げること。忙しいみなさんですが、睡眠・休養をしっかりとって下さい。また、体を温かくして過ごしましょう。
 しかし、健康管理をしていても感染症になることはあります。そんな時は周囲に感染症を広げないためにも、医療機関に行って薬をもらい、自宅で休養しましょう。

