

# 保健だより

平成29年12月21日  
中野区立第七中学校  
保健室

今年もあつあつ。冬休みは、3年生は受験勉強で忙しい冬休みになると思いますが、1年のしめくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことをすませ、気持ちよく新年が迎えられる準備をしましょう。

## 冬休みは事故や体調管理に気を付けて過ごしましょう！



☆毎日の歯みがきも忘れずに！

## インフルエンザに注意しましょう！

中野区内でもインフルエンザによる学級閉鎖が先週から増えてきています。朝、体調が悪い時は無理に登校しないで、ゆっくり休むようにしてください。

## 感染症予防の基本はうがい・手洗いです

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で起こります。インフルエンザは、患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを、まわりにいる人が吸い込んでうつります。また、閉め切られた部屋の中で、空気中をただよっているウイルスを吸い込んでうつることもあります。人ごみや閉め切った室内は注意しましょう。

## インフルエンザの特徴

発熱	38～40℃	発病	急激に発症
原因	インフルエンザウイルス	全身の痛み	強い
主な症状	発熱、筋肉痛、関節痛など	合併症	気管支炎、肺炎など
悪寒	強い		

## インフルエンザを予防するには

帰宅後は手洗いをする



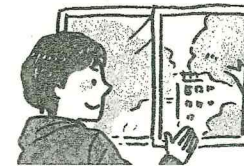
十分な睡眠や栄養をとる



流行期には人ごみを避ける



室内は適度に換気する



外出時にはマスクをする



### 健康クイズ

Q1 「かぜ薬」はかぜを治すことができる。 ①はい ②いいえ

A ②いいえ：かぜ薬は、かぜそのものを治すものではありません。かぜをひいたときに起こる「せき」「くしゃみ」「頭痛」「鼻水」「のどの痛み」などをやわらげるだけです。そもそも「かぜ」という病気はなく、こうした症状がでることをまとめて「かぜ」とよんでいます。

**心の健康**・・・心と体は深くかかわっているので、ストレスをためるとそのうち体も具合が悪くなってしまいます。上手なストレス解消法を見つけて実践しましょう。3年生も受験勉強の合間にストレスを解消して、勉強の効率を上げましょう！

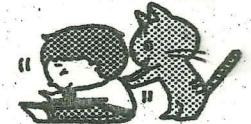
●ゆっくりお風呂に入る



●好きな本を読んだり、音楽を聞いたりする



●運動したり、ストレッチをしたりして体をほぐす



●荷重が深呼吸して、心を落ち着ける



●なやみを誰かに相談する(話してみる)



●大きな声で歌う

