

ほけんだより



平成30年12月10日
豊橋市立前芝中学校
NO.14

今年の冬至は12月22日です。一年で一番昼間が短い冬至は、暦では冬のまん中と言われます。けれど冬の寒さはここからが本番。クリスマスやお正月をわくわくして待っている人も、受験勉強ががんばりどころの人も、早寝・早起き・朝ごはんを以て体調を整えましょう。



目指せ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック（H31.1月）を行います。

1月7日(月)～11日(金)に行います。今回は1・2年生を対象とします。早寝・早起き・朝ごはんをバランスよく食べる・メディアの時間を減らすなど自分で目標を立ててしっかり頑張らしましょう。

11日(金)の夜に振り返りをし、「お家の方から」を記入してもらい15日(月)の朝、担任に出してください。

目指せ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック（H31.1月）

チェック項目	3点	2点	1点	0点	7日	8日
	10:30までに 寝た	11:00までに 寝た	0:00までに 寝た	0:00より後に 寝た	(月)	(水)
1 起床時間は何時ですか	寝校1時間前までに 起きた	寝校45分前までに 起きた	寝校30分前までに 起きた	寝校30分より 後に起きた		
2 朝ごはんを食べましたか	A. B. C すべて食べた	A. B. Cの中で 2種類食べた	A. B. Cの中で 1種類食べた	朝食を 食べなかった		
3 朝ごはんを食べる習慣が ありますか	新聞やTVニュース のことも、友だちや 家族等と話した	ニュースを見た	ニュースを見た のどちらか1つ を話した	全く話して いない		
4 1日の運動量は ありますか	運動量を増やした か	運動量を増やした か	運動量を増やした か	運動量を増や しなかった		
5 授業中、積極的に 発言できましたか	2回以上	1回から2回	1回以内	全くやっていない		
6 友達や先生と 話しましたか	全くない	ほとんどない	少しあった	よくあった		
7 友達や先生と 話しましたか	話して、家族とま しく話しながら 食べた	話して、家族とま しく話しながら 食べた	テレビを見ながら 少し話した	テレビを見ながら 話をまったくせ ずに食べた		
8 テレビ・ゲーム・メ ディアを使った時間の 長さ	1時間以内	1時間から2時間	2時間から3時間	3時間以上		
	1日の合計					
振り返って	お家の方から				120点以上・優等 100～119点 100点未満・合格	

年明けには、そろそろインフルエンザが流行るかも？

まだまだかぜ・インフルエンザにかかっている子は出てきていませんが…、インフルエンザにかからないように、「ウイルスを減らす・ウイルスを入れない・ウイルスと戦う」の3つのステージを覚えておきましょう。



インフルエンザを 予防する 3つのステージ

ステージ①

ウイルスを減らす

保温・加湿で弱らせる

これで、ウイルスはグッと減ります

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

環境は

- 温度20～25℃
- 湿度50～60%

換気で追い出す

インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

換気は

- 1時間に1回
- 対角線の窓を開ける

ステージ②

ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

目や鼻、口を触らないことも大事

手洗いは

- 外から帰ったら
- 食事の前に

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまう。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

マスクでガード

かかっていない人も、口や鼻から入るウイルスをガードできます

正しいマスクのつけ方は

- ★に、すき間を作らない

インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

ステージ③

ウイルスと戦う

のどまで運ぶ
殺して出す



線毛で追い出す

のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入って来たウイルスを、運動会の大玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

線毛は

- ・乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- ・マスクものど（線毛）の乾燥を防ぎます

免疫力でやっつける

免疫力を高めるために



からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうなるごときまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

ストレスを軽減する

栄養バランスよく食べる

かぜとインフルエンザ どう違う？

かぜ

- かぜの原因になるウイルスは、ライノウイルスやコロナウイルスの他にもたくさんあります。
- 微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状です。
- 症状をやわらげる薬はありますが、治療薬はありません。暖かくして、すいみんをたっぷりとりましょう。

インフルエンザ

- インフルエンザウイルスが原因です。
- 38℃以上の高熱、悪寒、のどの痛み、咳、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うこともあります。
- 48時間以内に治療薬を使うと、発熱の期間が1～2日短くなります。



かぜ・インフルエンザを流行させないために！

かぜ・インフルエンザの流行は

みんなで **STOP!**

自分が
かからないために

- うがい・手洗いをしっかりする
- 十分な睡眠をとる
- 栄養バランスのとれた食事をとる

みんなが
かからないために

- 休み時間には換気をする
- せきが出るときはマスクをする
- インフルエンザにかかったら、出席停止期間は家で休養する

冬休み元気よく過ごすためには…

規則正しい生活をしましょう。

冬休み…みんな誘惑に負けないで

だらだら生活

夜遅くまで
友だちと外出

お酒を飲んでみる

ゲームづけの毎日

朝ねぼろ・夜ふかし

おいしいもの
食べすぎ



休み中も
生活リズムを整えて、
3学期も元気に
登校してください

冬休み明け元気な姿で登校してくるのを待っています。
かぜなどをひかずに元気よく過ごしてください。

