

すこやか



令和6年2月1日(木)
石垣市立名蔵小中学校
NO.11 保健室
*うちの人と読みましょう

2月の保健目標「心の健康を考えよう」

みなさんは心の健康について考えたことはありますか？心が健康ってどういう状態のことをいうのでしょうか。毎日笑顔で過ごせること？何の不安もなく、ぐっすり朝まで眠れること？毎日心も体も健康でいたいけど、そううまくはいかないこともありますよね。ストレスと上手につきあうためにどんなことができるか考えてみましょう。周りの人に聞いてみるのもいいかもしれません。

心の健康について気になる人は厚生労働省の若者向けサイトも見てみてくださいね。<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>



心の鬼を追い払おう

2月3日は**節分**です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

たとえば、

- 好き嫌いの鬼
- 忘れ物鬼
- 夜ふかし鬼
- いじわる鬼
- なまけもの鬼
- 勉強嫌いの鬼

いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

免疫カアップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。

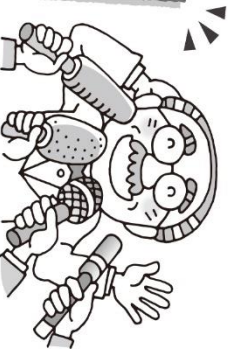
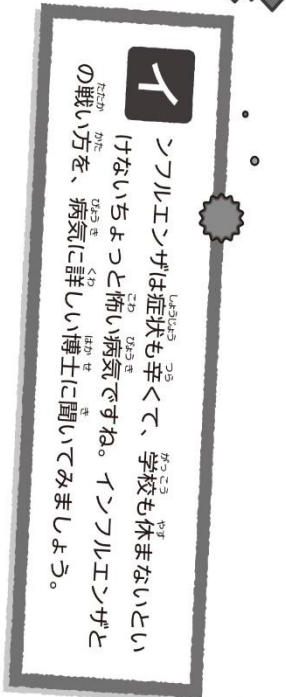
笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



沖縄県では 1月25日にインフルエンザ警報が発令されました。1月に入ってから A 型だけでなく B 型の感染も目立ってきているようです。石垣市内でもインフルエンザによる学級閉鎖が出ている学校があります。また、新型コロナウイルス感染症やアノトラウイルス感染症、溶連菌感染症にも注意が必要です。感染症予防の基本は手洗いと咳エチケット、換気です。みんなで予防を心がけましょう。
 中学3年生は受験が控えています。本番で実力が発揮できるように今から体調管理を始めましょう！



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。

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や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。



1 ウイルスは鼻やのどから体の中へ侵入します。

2 約20分で細胞の中まで侵入します。

4 こうして増えたウイルスが、感染した人のくしゃみやせきで飛び出していきます。

3 その後はどんどん増殖します。1つのウイルスが、8時間後には1000個、16時間後には1万個、24時間後には100万個にもなります。

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を手を洗いましょう。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。