

ほけんだより



国立市立国立第三中学校
令和元年11月29日(金)
主任養護教諭 林田 智子

冬に風邪症状の出る人が多いのは、寒さで体温が維持できず、ウイルスや細菌とたたかう“体の抵抗力”が弱ってしまうから。食事・運動

そして回復のための睡眠と、基本的な生活習慣を整えて、寒さに負けないからだを維持していきましょう。

.....

のどの痛みを感じた時、学校外であればのど飴をなめてのどを潤す人もいるのではないのでしょうか？ また、受験勉強の合間にちょっとお菓子や甘い飲み物を口にしたりしませんか？



お菓子や飲み物はもちろん、むし歯の原因となる“糖分”が含まれています。のど飴にも、“糖分”の含まれるものが多くあります。虫歯予防のための歯みがきはもちろん大切。もしむし歯になってしま

ったら、早く治療を受けましょう。むし歯は歯みがきでは治りません。

むし歯がなくでも、定期的に歯科受診をして、口の中の健康を守っていきましょう。



インフルエンザは、風邪とは違い、(毎年変化するものの)原因ウイルスが特定されています。インフルエンザウイルスに効く薬も開発されています。感染力が強いです。

インフルエンザと診断された場合は出席停止になります。必ず学校へ連絡してください。登校再開する時には、保護者が記入する登校連絡票が必要です。

「朝、布団から出るのがつらくなってきた・・・」という声が時々聞こえます。家から外に出る時も、しっかり防寒をしていないとキュッと身が縮こまる気がする日も出てきました。

こんな時おすすめしたいのは、しっかりと朝ごはんを食べること。特にタンパク質を取ると、内臓が働き、体温が上昇します。

また、日常生活をしている中で熱(体温)を作り出すのは筋肉です。つまり、筋肉量が多いと体温を維持しやすく、寒さを感じにくくなります。↑



様々なウイルス・細菌が原因

カゼ

- せきや鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- 37度台の発熱が多い
- 症状は軽め
- 発症はゆるやか

インフルエンザウイルスが原因

インフルエンザ

- 上気道症状に加え関節痛や倦怠感などの全身症状も
- しばしば38度以上の高熱
- 症状が重い
- 急激に発症する