



今年の干支・巳=へビは古くから生命力の象徴とされ、神の使いとする地域もあります。欧米では、医学や医療のシンボルで、国連の世界保健機関(WHO)のマークにもなっています。姿は苦手でも、その生命力にあやかって、元気な1年を過ごしたいですね。よい1年でありますように...

◎ かせとインフルエンザ、ちがいを知ろう！

	かせ	インフルエンザ
症状	のどのいたみ、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せきなど	悪寒、頭痛、筋肉痛など、全身
熱	37~38℃くらい	38℃以上の高熱
進み方	ゆっくり	急激
治るまで	一定ではない	7~10日くらい

インフルエンザはうつる力が強いので、かかった人は登校してはいけません(症状が出てから5日間が経ち、かつ熱が下がってから2日間が経つまで:2012年4月より)。症状をくらべてみて、インフルエンザではないかと思ったら、必ずお医者さんにもてもらいましょう。

せきやくしゃみ、こんなに飛んでいます！



マスクを持つ登校しよう 知っていますか？ 咳エチケット

かぜのウイルスは、1万分の1~10万分の1ミリほどの大きさで、咳やくしゃみのしぶきで周りに広がります。飛び散るしぶきを直接吸い込むのを防ぐマスクをすることが大事です。それを、咳エチケットと言います。「なぜかな？」と思ったとき、周りに風邪気味の人がいるとき、すぐにつけられるように、マスクを持ち歩くと安心ですよ！！

あなたからだを寒さから守る

トリプルウォーマーズ

暖かい空気を逃さない!! ネックウォーマー

おなかまわりを冷やさない!! ボディウォーマー

足の先まで温かい血液を!! レッグウォーマー

首元にふたをして、体温で暖められた空気を逃がしません。

おなかまわりを温め、からだ全体を冷えから守ります。

ふくらはぎを冷やさないようにして、足の先まで温かい血液を届けます。

からだのタイズ 2013

1 長さの単位の元になったからだの部分は？ ①頭 ②手 ③足

2 差は、ほんのちよっぴり。「何の差」と言う？ ①まゆ ②鼻 ③あご

3 油断大敵、壁にあるものは何？ ①耳 ②目 ③口

4 全身の血管をつなぐと、地球を何周できる？ ①1周半 ②2周半 ③3周半

5 人を手助けするとき、貸すのは、どの部分？ ①肩 ②背中 ③腰

6 おなかいっぱいとき、胃袋の大きさは、何と同じくらい？ ①帽子 ②手袋 ③靴

7 心臓は、1日に何回拍動する？ ①約1万回 ②約5万回 ③約10万回

8 力を発揮するとき、ふるうものは？ ①頭 ②腕 ③しっぽ

【答】1③ 2① 3② 4② 5③ 6② 7② 8③

●薬効群別副作用症例数の状況 (2007~2011年)

33% 総合感冒薬 (かせ薬)

20% 解熱鎮痛消炎剤 (痛み止め・頭痛薬など)

一般用医薬品の、副作用の半数あまりは「かせ薬」と「痛み止め」によるもの。どちらも身近な薬だけに、服用するときには、じゅうぶんな注意が必要です。

かせ薬の副作用

- ◆眠い
- ◆頭がぼーとする
- ◆のどが渇く
- ◆胃がムカムカする
- ◆目やのどの腫れ、痛み
- ◆皮膚に赤いブツブツが出る

服用をやめ、医師または薬剤師に相談しましょう。

飲んだ薬を持って、急いで病院へ!!

数字でチェック
かぜ予防

50~60%

20℃ 60%

湿度

★湿度50%以上で、ウイルスの生存率低下。
★空気が乾燥していると、鼻やのどの粘膜にある繊毛の活動が弱くなり、ウイルスの侵入を防ぐ働きが低下します。

●毎日の気象情報をチェック
気温が低く、乾燥している日は
☞ マスクをして出かける。
☞ むれタオルを掛けるなどして、室内の湿度をキープ。
☞ うがいをして、のどの乾燥を防ぐ。

☐ せきエチケットをチェック

くしゃみ・せきをするときは

- ☞ 鼻や口を、腕などでおさえる。
- ☞ まわりの人から、顔をそむける。
- ☞ しぶきの着いた手は、すぐ洗う。

くしゃみ・せき

★くしゃみは時速約200km、せきは時速約300kmの速度で、鼻や口から、しぶきとともに、ウイルスをまき散らします。

時速
200
km

5
60 分

換気

★人の多い、閉じた空間では、ウイルスが増殖しやすく、人から人へ、どんどん感染します。

☐ 教室の換気をチェック

換気をするときは

- ☞ 1時間(60分)に約5分間。
- ☞ 2カ所を開けて、効率よく。

14日間

☐ 予防接種をチェック

接種を受けるとよいのは

- ☞ 大切な試験などがあり、インフルエンザ感染を避けたい人*

インフルエンザの予防接種

★予防効果が現れるまで、接種後14日間くらいかかります。
★約70%の人に、感染予防効果が期待できます。
※接種するかどうか、家の人や医師とよく相談して決めましょう。

約70%

やけどに注意!



やけどをしたときは、すぐに水道の水で冷やしましょう。ひどいときは早く病院へ。



●感染症対策の
実行情報が初今!

主な症状は、腹痛・下痢・嘔吐(吐き気)・発熱です。
予防法は、手洗いで、特にトイレ後、調理や食事前には石鹸をつけて十分洗います。

●部屋で
ストーブ、こたつ
電気カーペット
アイロン など

●部内でインフル
ンザの流行開始!

インフルエンザは例年12月~3月にかけて流行しています。今後、本格的な流行が予想されるため、インフルエンザにかからない、感染を広げないための対策を一人ひとりが心がけてください。

新しい年のはじめは

1年のはじめは、「今年こそ〇〇したい!!」「こんな年になるといいな」と、いろいろな願いを思い描くとき。将来の土台を築く時期を過ごしているみなさんにとっては、未来に広がる夢を描くときでもあるでしょう。

3年後、5年後、10年後の自分の姿を思い浮かべ、夢の実現に向けて少しずつ努力を重ねているうちに、いつのまにか、「なりたい自分」が「今の自分」になっているかもしれません。

夢をかなえるためには、からだを大切にすることも忘れないでいてください。夢いっぱい1年でありますように。

新しい夢のはじまり

あなたの
かぜのひきやすさ度は?

- ☐ 疲れがたまっている。
- ☐ 睡眠不足だと思う。
- ☐ 好き嫌いが多いほう。
- ☐ ただいまダイエット中。
- ☐ 冷たい飲み物が好き。
- ☐ うがい・手洗いは、冷たいから、あまりしない。
- ☐ 人ごみに行くことが多い。

あてはまる項目が多い人ほど、かぜをひきやすい状態だといえます。できることから、1つずつ修正して、かぜに縁のない生活ができるといいですね。