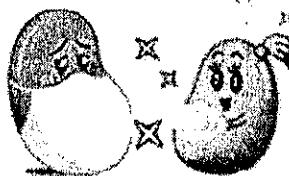


# 健康通信



平成31年1月  
滝ノ水中学校 保健室



滝ノ水中学校のインフルエンザの欠席者は1月7日現在数名ですが、市内では、ほとんどの区が警報や注意報レベルになっています。健康管理に十分注意してください。

## 一人一人の予防がインフルエンザの流行を防ぎます！



- ① こまめな手洗いとうがい・・・学校の手洗い場には、インフルエンザウイルスに有効なアルコール消毒液があります。学校では、石けんで手洗い+アルコール消毒をセットで行い、ウイルスを寄せつけないようにしましょう。
- ② マスクの着用・・・くしゃみ・咳でウイルスが飛び散るのを防ぐだけでなく、鼻やのどが潤って感染の予防になります。
- ③ 部屋の換気・・・空気が乾燥するとウイルスに感染しやすくなります。窓を開けて部屋からウイルスを追い出しましょう。
- ④ 規則正しい生活・・・十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

### ☆インフルエンザかな?と思ったら・・・

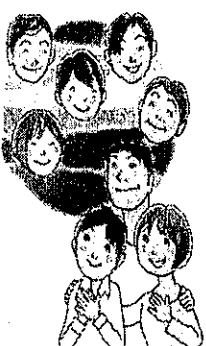
発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1~2日短くなる治療薬があります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくくなります。早めに病院を受診しましょう。また、家族や周りの人にうつさないようにマスクをして、水分をこまめにとりましょう。インフルエンザは出席停止で欠席扱いにはなりません。インフルエンザと診断されたら、「インフルエンザの型」「発症日」「欠席期間」を担任（学校）へ知らせてください。しっかり休養をとって治しましょう。



## ～性の多様性について～

私達の性は、男女2つしかないのでしょうか。性を決める要素として4つありますがその組み合わせ方によって男性だけ、女性だけと単純に分けることが出来ません。世の中には、生まれつき体の性別と心の性別が合わない人もいます。生まれ持ったその人の特性で、自分の意思で選ぶことは出来ません。一人一人の性の多様性を認め合い、誰もが同じ社会の仲間として、認め合い生きていくようにしたいです。

### 性の4つの要素



からだの性 生まれながらの性  
生物的な性

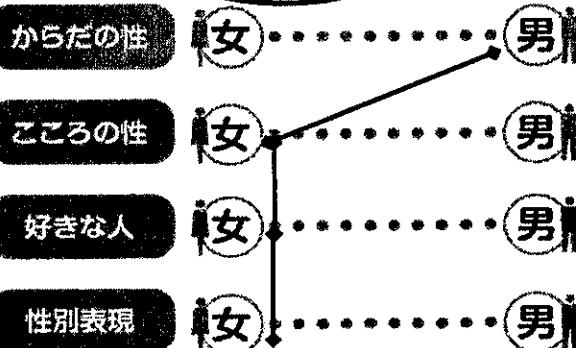
こころの性 自身の性をどう認識するか

性的指向 好きになる性  
恋愛対象の性

性別表現 言葉遣いやファッショなど、  
自分の性をどのように表現したいか

性はグラディエーション

例一〇〇さん



性の少数派の人に対して、偏見・差別がないように！明るい未来をみんなで築きましょう。

## カフェインの過剰摂取について

自分の能力以上のパワーを求めて、勉強やスポーツなどのために、コーヒー や眠気防止ドリンクを飲んでいませんか。

これらの飲み物に含まれるカフェインの作用は、健康な成人で、約30分後 ピークになり、約6時間続きます。カフェインを過剰に摂取すると神経系の興奮・心臓機能の異常で、不眠・神経過敏・頻脈・不整脈等の症状が現れることができます。飲み物に含まれるカフェインの濃度や個人差等によりますが、中学生で1日2.5mg/kg以下なら、問題になる副作用は現れないと考えられています。中学生は大脳の前頭前野が発達する時期です。カフェインが脳の発達に及ぼす影響を考えると摂取しない方がよいと言われています。



## 「冷え性」 体质とは限らない！？



手足が冷たい、厚着をしても体が冷える、体がなかなか温まらない・・・そう感じることはありますか。体质だからと思っていませんか。冷え性を起こす血行不良の原因は生活習慣の乱れや食生活の偏り、運動不足です。筋肉は、体温を生み出すとともに、あたたかい血液を全身に送り出す大切な役割もしています。もしかしたらその冷え性は生活習慣によって、引き起こされているかもしれません。日頃の生活を見直して冷えにくい体にしてみませんか。

## 4つの冷え性改善ポイント

### 服装

- からだを締め付ける衣服は着ない
- 重ね着をする
- 靴下や腹巻を使って、腰から下を冷やさない

### 生活

- 睡眠時間を十分にとる
- シャワーだけではなく、湯船にもつかる

### 食べ物

- 栄養バランスのよい食事をとる
- 冷たいものをとりすぎない
- からだをあたためる食材をとる  
(大根、かぼちゃなど冬が旬の野菜、しょうがなど)

### 運動

- ストレッチで血液循环をよくする
- からだの熱を発する“筋肉”を鍛える

## スマホの使い方、大丈夫？

### 首の疲れの原因に・・・

長時間のうつむき姿勢で首の筋肉が 疲れて硬くなる。急に伸ばすと筋肉が 傷んで炎症を起こし、痛みが出る。



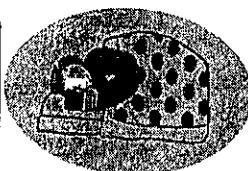
### 視力が下がる原因に・・・

近くを長時間見続けると目の 筋肉が緊張状態になる。



### 寝不足の原因に・・・

夜にブルーライトが目に入ると 体が昼間と勘違いしてしまう。



### 事故の原因に・・・

スマホを操作しながら歩くと落下・衝突の事故にあう可能性がある。

