



文責 波佐見高等学校保健委員会
平成28年1月26日発行

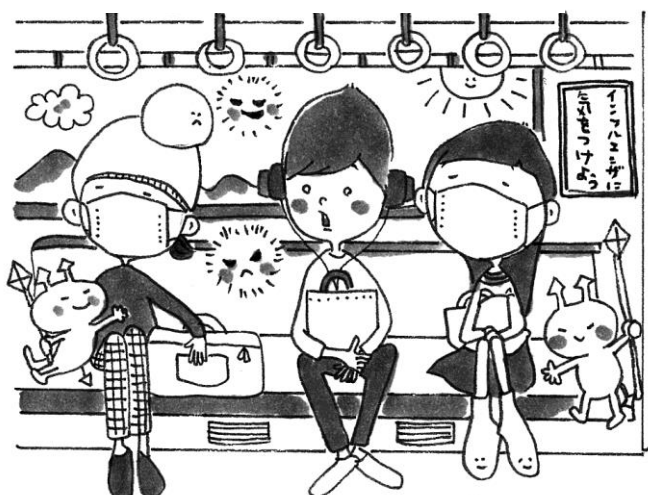
冬休みも終わり、新しい年がスタートしました！
皆さんは、冬休み中の乱れた生活リズムのまま過ごしていませんか？
この時期は気持ちが緩みがちです。気持ちをリセットし、自己管理をしっかり
行いましょう！

★クイズ★

インフルエンザウィルスが好きな
環境は？

- ① 暖かくて乾燥している。
- ② 冷たくて乾燥している。
- ③ 暖かくて湿っている。
- ④ 冷たくて湿っている。

※答えは右下！



インフルエンザ、流行中！



◇脱水症状とは？◇

「脱水」とは、体から排出される水分量が増えたり、摂取不足によって体内の水分が減少した状態をさします。私たちの水分量のうち4～5%が失われると、めまいや疲労感などの「脱水症状」が現れるとされています。

冬のマラソン・持久走

走るまえに、からだの調子でおかしいところがないかチェックしよう

無理をせず、自分のペースで走ろう

汗をかいたら、はやめに着がえよう



「脱水」は汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありませんか？

実は、冬でも起こります！

冬は空気の乾燥や暖房の使用で体の水分量が少なくなりやすいことに加え、寒いことで積極的に水分を補給しづらい状況とも言えます。また、嘔吐や下痢がおこると、短時間で急激に水分が排出されるため、脱水につながりやすいです。ロードレースの季節になり、運動量も増えるので適度な水分補給を忘れないようにしましょう！！

答え ②

そのため冬はインフルエンザが流行しやすいのです。積極的に、換気やマスク着用などの予防に努めましょう。

ちがいがわかりますか? かせ・インフルエンザ・感染性胃腸炎

ふつうのかぜ

- 熱(あまり高くない)
- くしゃみ
- せき
- 鼻水
- のどの痛み



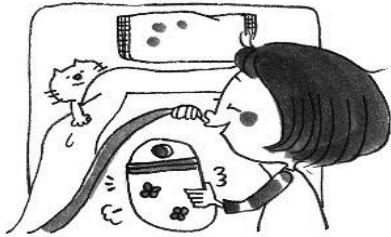
インフルエンザ



ノロウイルスなどによる 感染性胃腸炎



免疫力を上げるために! <っすり眠るポイント



☆ 布団を温めておく
 布団が冷えていると寝つきが悪くなるので、温めておきましょう。寝る1時間くらい前に布団の中に湯たんぽなどを入れておきます。



☆ めるめのお湯に ゆっくり浸かる
 熱めのお湯に浸かると体温が上がり、眠りにくくなります。めるめのお湯にゆっくり浸かって、からだの芯から温まりましょう。



☆ 厚着しすぎない
 厚着したまま寝たり、布団をたくさん掛けすぎたりすると、眠りに入るための体温の低下がうまくいきません。



波佐見高校では、感染性胃腸炎の生徒が数名出てきています。これからは、感染性胃腸炎とともに、インフルエンザの流行も予想されます。

「手洗い」、「うがい」、「マスク」の徹底をお願いします。

学校では教室の換気に気をつけるとともに、免疫力(抵抗力)を高めるために栄養・休養も十分にとるようにしてくださいね。

また、インフルエンザ・感染性胃腸炎にかかった場合、出席停止になりますが、必ず届けが必要ですので、早めに学校への連絡をお願いします。

