

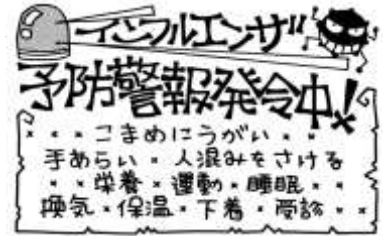
2月の保健だより



うえのこうとうがっこうていじせい
上野高等学校定時制

ねんど だい ごう
2011年度 第10号

三重県内でインフルエンザが流行しています。学校や幼稚園が休校になったり県内では1/9(月)~15(日)で1578人、1/16(月)~22(日)で3756人とインフルエンザ感染者が倍以上増えて、「警報」のレベルになりました。伊賀市内でも1/9(月)~15(日)で98人、1/16(月)~22(日)で248人と感染者が増えています。風邪予防を意識した生活習慣を送りましょう。



インフルエンザの到来!? かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事 ビタミンCもたっぷり</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散 オビデオイ...? 病は気から...</p>

インフルエンザにかかったら...

インフルエンザに感染すると普通の風邪の症状の他に、高熱や悪寒、関節・筋肉などの全身の痛みなど重い症状が出ます。もしもかかってしまった場合には、以下のことを守って回復できるようにしましょう。



<p>早く受診する</p> <p>抗ウイルス薬があります。48時間以内に診断を。</p>	<p>しっかり休む</p> <p>インフルエンザと診断されたら出席停止。安心して休みましょう。</p>	<p>しっかり飲む</p> <p>お茶、水、イオン飲料、スープ、何でもいいので飲むものを。</p>	<p>マスクをする</p> <p>24時間着用のスズメ</p> <p>他の人に広げないように。自分の回復も早まります。</p>
--	---	---	---

花粉症 予防のポイント



できるだけ 花粉を避けること!

外に出るとき



マスクや帽子を身につける。

室内に入るとき



頭や洋服についた花粉を払い落とす。

水道の前を通ったら



こまめに洗い流す。手洗い・うがい・洗顔。

自宅では



外に干すと花粉がつきます! 洗濯物は室内に干す。

体調管理も大切



かぜをひくと、症状が悪化する。

寝ている間に健康に!

～快適で質の高い眠りを目指そう～

睡眠の効果

- 身体を落ち着かせる!
- 肌の調子を整える!

- けがや病気を回復させる!
- 免疫力をアップさせる!
- 気分を安定させてストレスを和らげる!

快眠度チェックリスト

- 毎朝、決まった時刻に起きる。
- 身体を動かすのが好き
- タバコやアルコールはひかえめ、または飲まない
- 甘いものや冷たいものは、あまりとらない
- 洋食よりも和食が好き



- パジャマや寝具にこだわっている
- 体型に合った枕を使っている
- 人と話すことが好き
- 自分なりのストレス解消がある
- 毎日がワクワク楽しい!



✓が8個以上…快眠習慣はますますOK。この調子♪

✓が4～7個…工夫すれば睡眠の質は更に向上!

✓が3個以下…今すぐに生活改善に取り組んで。

なかなか眠れない人は、心当たりがありませんか?

- × 熱いお風呂に入る。
- × 激しい運動
- × ゲーム、パソコン、携帯メールなどのチェック。
- × 食事をとる。
- × タバコを吸う
- × お酒、冷たい水、カフェインの入った飲み物を飲む。

よく眠れるための解決策

- よく寝るためのリラックス法—ぬるめ(38～40度)のお風呂に20分。(水分補給も忘れずに)
- 目の緊張をほぐす—ぬらしたタオルを20秒ほど電子レンジでチンして目の上に。
- 身体を動かす—普段より5cm大股で歩いたり、早歩きで運動に。ストレッチもオススメ。
- よく眠れる飲み物は?—ホットミルク、ハーブティー、水などで寝つきよくなります。
- スッキリ起きるには—目が覚めたらストレッチ。朝の光を浴びて水を1杯飲みましょう。

目のクマの解消にも☆

ホットミルクにはちみつ、蜂蜜を入れると効果UP!