

ほけんだより 11月

平成 20 年 11 月 10 日

精華西中学校保健室



早朝、冷え込む日が多くなってきました。
11 月は別名、霜月（しもつき）、雪待月（ゆきまちづき）とも言われます。別名からも、寒さが伝わってくるようです。からだは寒さに慣れていないため、かぜをひきやすい時期でもあります。保健室には、かぜ症状で来室する人が増え始めています。

自然界の動物は、厳しい冬をのりきるための準備を始めるころです。私たちも、生活リズムを大切にして冬を健康に過ごすための準備を始めましょう。

これからの季節は、ほぼ毎年、インフルエンザが流行します。受験を控えた 3 年生の中には、インフルエンザの予防接種について相談にくる人もできました。冬の間、元気に過ごせるように、インフルエンザのことを知って対策を立てましょう。

原因は？

インフルエンザウイルスです。
最近では A ソ連型、A 香港型、
B 型などのうちどれかが毎年
流行しています。

1

睡眠・休養はたっぷりと



睡眠不足や疲れは、免疫力を低下させます。

2

手洗い・うがいを忘れずに



ウイルスを洗い流してしまいましょう!!

3

衣服の調節をじょうずに



首すじ、手首、足首を暖かくするのがコツ。

4

バランスのよい食事を



栄養と量のバランスに気を配って。

予防法は？

手洗い、うがいの他、部屋の湿度を高め
に保つことなど。規則正しい生活
をして、体力や抵抗力を高めることも、
予防には有効です。

