

# ほんごの月

平成 23 年 11 月 4 日 広島市立五日市南中学校

秋の深まりとともに、寒くなってきましたね。

からだが寒さになれていないこの時期は、かぜをひきやすく、体調をくずしやすくなります。衣服の調節や規則正しい生活をして、元気に過ごせるようにしていきましょう。

これから、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎など冬の病気の流行季節に入ります。保健室でも、かぜの症状を訴える生徒が増えてきています。はやり始めてからあわててではなく、いまから手洗い・うがいなど、しっかり予防を心がけましょう。

11月の保健目標

食生活を見直そう

## 冬が旬の野菜パワー!



大根

白い部分にはビタミンCが、葉にはカロテン、カルシウムが豊富です。



白菜

ビタミンCやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。



ほうれん草

カロテン、ビタミンC、鉄分が豊富です。



かぶ

ビタミンA、ビタミンC、カリウムなどが豊富です。

## マイコプラズマ肺炎とは



マイコプラズマという微生物の感染によっておこる肺炎です。

全身のだるさや頭痛が初期症状で熱も少しずつ高くなります。2~3日後に乾いた咳が出はじめ、呼吸が苦しくなることもあります。熱は数日で下がりますが、咳は数週間から1ヵ月ほど続くことがあります。

激しい咳が出る以外、肺炎としては症状は軽く、自然に治ることがほとんどです。ただし、中耳炎などの合併症をおこすこともあり、症状がみられる場合は、病院を受診しましょう。

手洗い・うがいで予防することが大切です。

## インフルエンザに注意

広島市感染症情報センターによると、A 香港型、B 型の罹患者が報告されているようです。また、今シーズン初のインフルエンザ様疾患の集団発生（集団かぜ）の報告もあったようです。

### インフルエンザか？と思ったら・・・

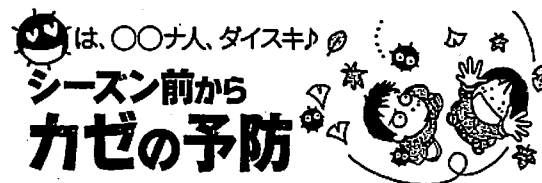
○ インフルエンザかな？と思ったら、早めに医師の診察を受け治療について相談しましょう。

### インフルエンザと言われたら・・・

○ インフルエンザは感染力が強く、集団感染のおそれがあります。診断を受けたら、医師の指示をよく守り、安静にしてゆっくりと休みましょう。

○ インフルエンザは、熱が下がってからも2日間は、感染力があります。他の人への感染を防ぐためにも、平熱程度に下がってからも、2日間は家庭で安静に過ごしましょう。

また、出席停止扱いになりますので、医師の許可が出てから登校してください。



気温が下がり空気が乾燥してくると流行するのがカゼ。本格的なシーズンを前に今からカゼに負けない身体づくりを怠らぬ生活を続けてください。しっかりと栄養をとるのは当然、以下のことにも注意して、積極的にカゼ予防に取り組みよう!

<p>汗の始末を!</p> <p>汗で冷エタ人、ダイスキ!</p>	<p>十分な睡眠!</p> <p>睡眠不足人、ダイスキ!</p>	<p>手洗い・うがい!</p> <p>シナイ人、ダイスキ!</p>	<p>ストレスをためない!</p> <p>タメテル人、ダイスキ!</p>
-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------



毛さきが開いたら、新しいものにとりかえよう

11月8日は「いい歯の日」です。年度初めの歯科検診からおよそ半年が過ぎました。受診率は10月31日現在で24.6%です。まだ受診していない人は、早めに受診しましょう。

