



1月の保健目標
風邪やインフルエンザを予防しよう

平成28年1月8日
伊丹市立西中学校 保健室

新しい年がスタートしました。3年生は、自分の進路に向かって、1日1日を本当に大切に過ごしてほしいと思います。「健康を自分で管理する」ことも進路に向けて必要なことです。そして、1年生、2年生ともその準備はすでに始まっています。まずは、かぜ・インフルエンザのシーズンを自己管理で乗り切りましょう!!

新しい年の始まりに
“夢”
のことばを贈ります
誰の言葉かわかるかな?

カゼ・インフルエンザを予防しよう
カゼ・インフルエンザを予防しよう
カゼ・インフルエンザを予防しよう

答え: 田本圭介

他人の意見で自分の本当の心の声を消してはならない
自分の直感を信じる勇氣を持ちなさい

自分の夢、そんなに簡単に諦めきれなかった話でしょ

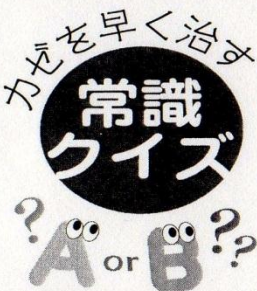
僕は夜に夢を見るんじゃない
一日中夢を見ているんだ
生きる糧として
夢を見ている

ひとりで見える夢はただの夢
みんなで見る夢は現実になる

かぜ・インフルエンザのクイズ大特集!!

うがい、手洗いで予防しても、睡眠とバランスのいい食事で免疫力を高めても、かぜをひいたことがない人はいませんよね。大事なときのかぜは特に、早く治したいですね。

かぜの豆知識 数字編



1 熱が上がり始めに、寒気がするとき

A 温かくしてからだを休める

B すぐに解熱剤で下げる

●答え 正しいのはA。
熱はからだの免疫反応。保温と休養は、免疫力を活発にします。解熱剤を投与しても治療にはなりません。

2 熱が高くてつらいときどうする?

A 厚着で汗を出す

B 薄着で熱を外に逃がす

●答え 正しいのはB。
寒気がしたらあたたかく、暑いと感じたら薄着で熱を逃がします。厚着をすると熱の放散ができなくなって、からだの周りで熱がこもり、体温が上がります。また大量に汗をかいて水分補給をしないと、脱水状態になります。

3 食欲がないときはどうする?

A 栄養が必要なので、無理にでも食べる

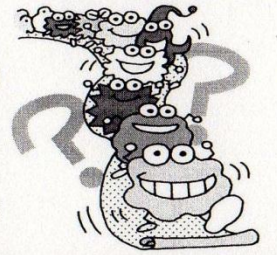
B 無理に食べなくてもいい

●答え 正しいのはB。
食欲がないときは胃腸に影響がでているので、無理に食べても負担になります。ただ、かぜのときはいつもよりさらに水分補給が大事です。こまめに少しずつがポイント。

1 カゼのウイルスは何種類くらいいるの?

- A 約10種類
- B 200種類以上

●答え 正しいのはB。
かぜの原因の80~90%はウイルスで、その種類は200種類以上と言われます。かぜをひくとウイルスへの抗体ができるはずなのに繰り返すのは、次々と種類の違うウイルスに感染するからなのです。



2 ウイルスの大きさはどれくらい?

インフルエンザウイルスの直径は、約10,000分の1ミリ。と言ってもピンとこないかも。もしインフルエンザウイルスがピンポン玉の大きさになったら、あなたたちの身長はスカイツリーいくつ分になる?

- A スカイツリー 約1,000個分の高さ
- B スカイツリー 約200個分の高さ

●答え 正しいのはA。
ピンポン玉(直径約4センチ)はインフルエンザウイルスの40万倍の大きさ。中学生の平均身長を1.6メートルとすると、64万メートルに。ということは、スカイツリー(高さ634メートル)1,000個より高くなるのです。

