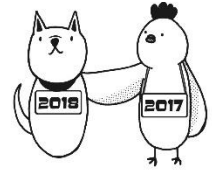


ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）

津田学園高等学校（三年制）

H29. 12. 5



今年も残り三週間。今年はどんな一年でしたか？
新しい年に向けて、目標を立て、寒さに負けずに元気に過ごしましょう！

覚えて警戒！かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどや鼻	全身
進行	ゆっくり	早い
発熱	37～38度前後	38度以上
鼻水	初期に出る	後から出る
頭痛	軽い	重い
筋肉痛・関節痛	あまり出ない	強く出る
倦怠感・寒気	あまりない	ある



注目したいのは、インフルエンザの症状は重く、進行が早い点です。症状の程度を早めに察知し、必要に応じて医師による診察を受けることが重症化や感染拡大を防ぎます。自分のため、周りの人のため…覚えておきましょう。

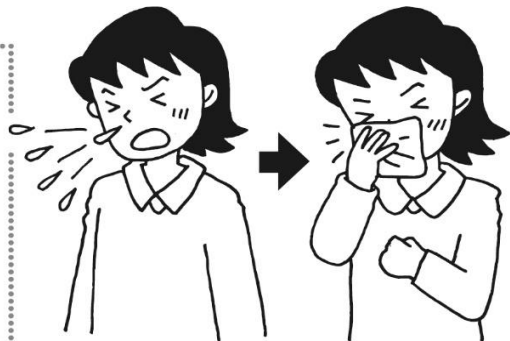


できている？ せきエチケット



せき・くしゃみをするときは…

- 周りの人から顔をそむけて、できれば1m以上離れる
- ティッシュ等で鼻と口を押さえる
- とっさの時は袖などでカバーする
- 手で押さえたり、鼻をかんだら手を洗う



使ったティッシュ等にはウイルスがついている可能性があります。すぐにふた付きのゴミ箱に捨てましょう。続けてせき・くしゃみが出るときはマスクを着用するようにしましょう。

加湿器がないときは…

部屋の乾燥を防ぐひと工夫



胃に 12月 いい 11日 …は、「胃腸の日」!

胃腸をいたわろう

暴飲暴食をしない



よくかんで食べる



夜遅い時間に食べない



なぜ未成年はお酒を飲んではいけないの？

それは、「法律で禁止されているから」。もちろんその通りですが、むしろその法律によって、未成年は守られているともいえます。未成年は心身ともにまだまだ発達段階。お酒のアルコールを分解する働きも未完成なため、様々な臓器に障害を起こしやすくなります。また、お酒は脳細胞や性ホルモンにも悪影響を与えるといわれています。さらに、未成年のほうがアルコール依存症にもなりやすいそうです。アルコールの害を大人以上に受けてしまうので、たとえ勧められても、こうした理由を述べて、きっぱりと断りましょう。



カフェインは過剰摂取に注意が必要です！

眠気がなくなったり、元気が出るということで、カフェインが大量に含まれたドリンクが若者たちにも人気のようです。カフェインは中枢神経に作用して、眠気を防ぎ、集中力を高める一方、過剰に摂取すると、心拍数の増加、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすことがあります。また、急性カフェイン中毒で死亡する例も出てきて問題になっています。カフェインは今人気のそうしたドリンクだけでなく、コーヒーや紅茶、緑茶などにも含まれるとても身近なものです。だからこそ、カフェインの過剰摂取には注意が必要なのだというのを、しっかりと頭に入れておいてほしいと思います。

冬休みは治療のチャンス！！

健康診断の結果、治療や検査が必要だった人は、時間がとりやすいこの冬休みに受診しましょう。特にむし歯は、放っておいても治らず、全身にも悪影響を及ぼします。

今年のむし歯は、今年のうちに！！