

# 保健だより

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）  
H31. 2. 1

寒さが本格化してきたように感じます。  
みなさん、体調はいかがでしょう？  
インフルエンザの流行が早くからニュースなどで伝えられていますが、本校では、1月半ばから増えてきました。インフルエンザは、型が異なれば1シーズンに2回罹る人もいます。すでにかかった人も、そうでない人も、引き続き、予防しましょう！



## ノロウイルスにも注意！！

今冬もノロウイルスによる感染性胃腸炎が全国各地で猛威をふるっています。特徴として、感染力が極めて強いこと、また有効なワクチンや特効薬がないことから、予防および感染防止が重要となります。



■食品や手指を介して口から体内に入り、感染することが多いとされています。食事前・調理前・トイレに行った後などには、必ず石けんを使って丁寧に手を洗いましょう。



■体の抵抗力が弱まっていると感染しやすくなります。体調を崩したときはなるべく安静・休養に努め、異常や不調を感じたら必要に応じて医師の診察を受けてください。

■二次感染を防ぐため、感染した人が排出した糞便や嘔吐物を片づける際は、マスク・手袋を必ず着用し、確実に消毒してください。学校で、嘔吐した場合は、必ず先生に報告してください。



## 生活習慣病につながる 望ましくない生活習慣とは？

### 食習慣

食べすぎ・飲みすぎ  
塩分、糖分、脂っこい  
ものとりすぎ



### 休養

疲労  
睡眠不足



### 歯の健康

歯みがきをしない  
よくかんで食べない



### 運動習慣

運動不足



### こころ

ストレス



### 飲酒・喫煙



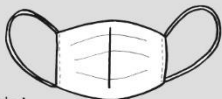
# 花粉症シーズン間近…

## 「つけない」「入れない」のおさを

花粉症の症状を抑えるポイントとして、まずは、花粉を体に「つけない・入れない」ことを徹底しましょう！ そのための基本アイテムをおさらいします。

### ●マスク

鼻や口（のど）から入る花粉をガード。感染症予防と同様、すき間があかないようにつけて、なるべく外さないようにしましょう。



### ●メガネ/ゴーグル

目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的。見た目が気になる場合は、メガネと交互に使うといいかもしれません。



### ●帽子

外気に触れている髪（頭）には花粉が付きやすいため、つばの広い帽子を。髪が長い人はまとめておきましょう。



### ●コート

帽子とともに、表面がツルツルした素材のものがおすすめ。外出から帰ったときは、花粉を払ってから家に入りましょう。



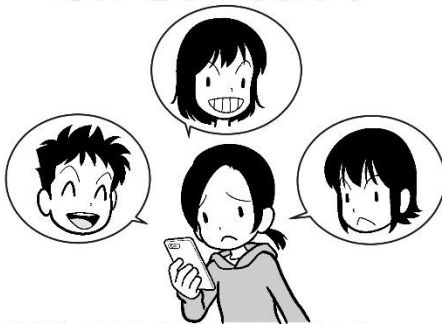
\*\*\*\*\*

## 考えよう、コミュニケーション～言葉のチカラ～

自分のことを褒められると嬉しかったり、しんどいときにわかってもらえると少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷たいことを言われると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりしますね。私たちが使う言葉は、相手と自分、お互いの行動や考え方に大きな影響をあたえることがあります。

メールやSNSなど、人と人とのコミュニケーションにも次々に新しい形が生まれてきました。それでも、『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら（送ったら）、どう思うかな？」「この言葉は、本当に自分が伝えたいことかな？」と、ちょっと立ち止まって相手や自分のことを考える…ふだんの生活で、そんなことを心がけていきたいものですね。

伝わっていますか？  
ほんとうの気持ち



文字だけでは伝わらないこともあります。  
ほんとうに大切な気持ちは言葉でも伝えましょう。

\*\*\*\*\*