

健やか



春日井市立柏原中学校
保健だより
平成21年9月28日

～インフルエンザの予防をしよう!～

柏中生のみなさんは、感染症の予防のために、毎日石けんで、手洗いをがんばっています。本当にすばらしいです。そのおかげで9月の体育大会は無事に終わりました。10月の文化祭も、無事に開催できるよう、みんなで **手洗い** **十分な睡眠** にこころがけ、予防していきましょう!!

感染症予防の三原則

病原体を体の中へ 入れない「シャットアウト!」

- ・ 手あらい
- ・ うがい
- ・ 人ごみをさける
- ・ 空気の入換え
- ・ 学級閉鎖(へいさ)



体の抵抗力を高める 「パワーアップ!」

- ・ 十分なすいみん
- ・ バランスのとれた食事
- ・ 適度な運動



病原体をなくす 「殺菌!」

- ・ 日光で消毒
- ・ 薬品で消毒
- ・ 熱湯で消毒



手洗いニュース!!

「手洗い」で自分を守る!!

＜その1＞ 手に付着したインフルエンザウイルスは、**石けん**により落ちやすいと言われています。ただし洗いすぎによる手荒れには気をつけてください。

＜その2＞ 19世紀ヨーロッパでコレラが大流行。このときから、**病気を予防**するために意識を持って手を洗うようになったそうです。

へ～、そうか!



睡眠ニュース!!

「寝る子は育つ」って本当です!!

夜寝ている間には、骨をのばし筋肉を増やす働きのある**成長ホルモン**がたくさん出されます。**成長ホルモン**は、夜 10:00～夜中 2:00 の間、**深い眠りの時**に、最もたくさん出るといわれています。

感染症予防のためだけでなく、成長期のみんなにとって、**睡眠**は、まるで宝物のように大切なのです。

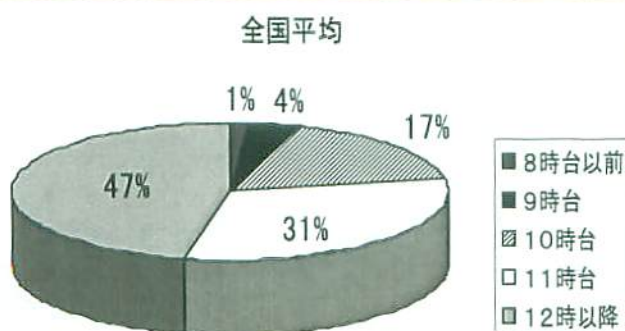
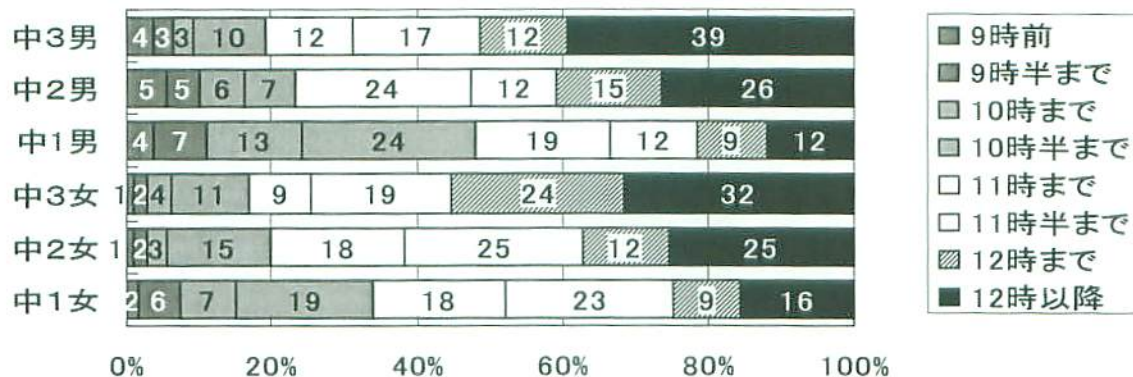
ん～、なるほど!



< 柏中生の就寝時間は・・・？ >



きのうは、何時ごろ寝ましたか（柏原中）



学年があがるにつれて、就寝時刻が遅くなる傾向が見られました。

全国平均と比べると、就寝時間は早いことが分かりました。

さすが柏中生のみなさん！！

これからも十分な睡眠をとって、インフルエンザなどの感染症を予防していきましょう。

【2008.11 学校保健委員会の結果より】

あうちのかたへ

柏原中学校でも、インフルエンザ A 型による欠席が、じわじわと増えています。生徒たちは、進んで手を洗うなど、予防に心がけています。今後も感染拡大を抑えるために、ご家庭でも健康管理をよろしくお願いいたします。



あれ？ いつもとちがうな・・・と思ったら

体温

脈拍

を必ずチェックして下さい

体温	37.5℃より高い（個人差があります）
脈拍	1分間で100回以上ある

休養が必要

体温や脈拍は健康状態を知る目安になります。お子さんの平熱や平常時の脈拍など、あらかじめ知っておくと、健康チェックがしやすいです。