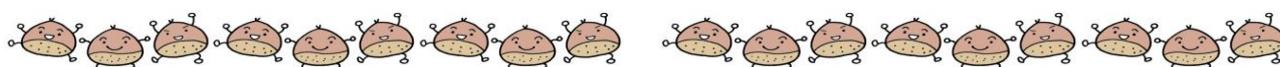


ほけんだより



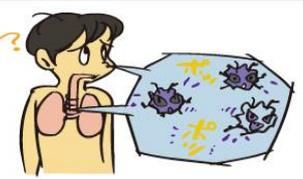
富岡市立北中学校
NO. 7
2018.11.2

風が冷たくなってきました。本格的な冬はもうすぐそこです。今のところ、北中学校や富岡市ではまだインフルエンザは出ていませんが、「かぜ症状」を訴える人は多くなっています。悪化しないように気を付けてください。今かぜをひいていない人も、手洗い・うがい等で予防をお願いします。また、日頃の健康管理や3食きちんと食事を摂る等の生活習慣を身に付けておくことが大切です。風邪やインフルエンザにかからず、元気に冬を過ごせるよう各自でしっかり対策をしましょう。



インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザは風邪よりも症状が重く、気管支炎や肺炎などを起こすこともある怖い病気です。また、短期間で大流行するので注意が必要です。

	インフルエンザ	かぜ
原因となるウイルス	インフルエンザウイルス	アデノウイルスやコロナウイルスなど
感染力	感染力が強く、ウイルスが気管の粘膜で増える 	感染力は弱く、ウイルスは少しずつ増える 
おもな症状	38～40℃の熱が3～5日間続く	微熱ていど
	全身の関節や筋肉が痛い、頭がぼーっとする	だるい、さむけ
	全身症状のあとから出る	出る
	全身症状のあとから鼻水が出る	ひき始めから鼻水が出る
	全身症状のあとから赤くなって痛む	少し赤くなって痛む
流行	冬に多い。短い期間にたくさんの人にうつる	季節はほとんど関係なく、大流行することはまれ
その他の特徴	気管支炎や肺炎などもおこし、症状が重くなることが多い	高い熱が出ることもあるが、インフルエンザほど高くない、症状が重くなることはあまりない

13日(火)はマラソン大会です

今日からコンディションを整えておきましょう。練習の成果が発揮できるように、自己ベストを目指して頑張ってください。応援しています。



- ◎ しっかりと睡眠をとり、朝は少し余裕をもって起きられるようにしましょう。
- ◎ 朝食を必ず食べましょう。また、消化のよいものをとりましょう。
- ◎ 朝、トイレタイムをとりましょう。

◆保護者の方へ◆

マラソン大会当日、朝の健康観察をお願いします。いつもより、食欲がない、体温が高い、元気がないなど、具合が悪い時は、学校までご連絡をいただければと思います。よろしくお願いたします。

また、マラソン大会に参加できない時は、必ず学校へご連絡をお願いします。

【マラソン大会当日】

いつもと違うと感じたら・・・

マラソンはいつも苦しい・・・でも

- ・胸が痛い
- ・気持ちが悪い
- ・フラフラする など

いつもの練習と比べて身体の様子がおかしいと感じたら、走るのをやめて、近くの大人の人に声をかけてください。



11月8日 いい歯の日

歯科検診でむし歯が見つかったのにまだ歯医者さんに行っていない人はいませんか？むし歯は自然に治ることはないの、このまま放っておくと将来は入れ歯…なんてことにもなりかねません。

“いい歯の日”を機会にもう一度自分の歯について考えてみましょう。



【歯みがき後にCheck!】

- 食べ物のカスや汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいものがついていませんか？
- 歯ぐきに赤く腫れているところはありませんか？



いつも正しい姿勢で

身体が寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低い真冬よりも寒く感じます。背中を丸めたり、ポケットに手を入れて歩いたりしている人はいませんか？寒い日でも背筋をピンと伸ばしたかっこいい姿勢で過ごしてくださいね。



ときどき思い出して、
ピンッとね

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。