

警戒レベル！

—かぜ・インフルエンザ、流行中—



R 6. 12. 16 (月)
荒川区立第三中学校
ほげんだより No.10

気温低下や空気の乾燥にともない、全国的にも三中でもインフルエンザやかぜ症状による欠席が増えてきました。

これ以上、拡げないためにも次のことを参考にして、



一人一人が「かからない努力」「拡げない努力」を実行しましょう。

ポイント1 石けんでの手洗い&歯みがき

こまめな石けんでの手洗いと給食後の歯みがきもかぜ予防に有効です！
保健委員は、ハンドソープの補充を忘れずに行ってください。

ポイント2 うがい&水分補給

1時間ごとに「うがい」又は水を一口飲むことが有効です！こまめな水分補給は夏だけでなく冬も重要です。
水筒に温かい白湯やお茶を！

ポイント3 換 気

寒くても2時間目と4時間目終了後は、窓を開けて空気を入れ換えよう！
特に教室移動時には窓を開け、次に戻ったら閉めます。忘れずにね！

ポイント4 あたたかく&栄養たっぷり

下着を増やししたり、マフラー、手袋をつけたり、温まる栄養たっぷりの食事を取り、毎日湯船に浸かるなど、冷やさない努力をしてください。

ポイント5 十分な睡眠&あいうべ体操&健康チェック

免疫力を高めるためには、規則正しい生活&8~9時間以上の睡眠が必須！また、唾液の分泌を高め、鼻呼吸のためにも「あいうべ体操」を忘れずに30回/日実行しましょう。
なお、朝と夜の健康チェックを行い、変だな？と思ったら検温をしてください。

ポイント6 もし、かかったら…★咳が出るときは、マスクを着けよう★

急な寒気、^{さむけ}関節^{かんせつ}（肩、肘、ひざ）の痛み、頭痛、発熱、腹痛、吐き気、^{げり}下痢など…

「かぜかな？」と思ったら、とにかくゆっくり休んで治しましょう。無理をすると、^{のうえん}脳炎

や^{きかんしえん}気管支炎、^{はいえん}肺炎などの^{がっぺいしょう}合併症を引き起こすことも…「私だけは大丈夫！」は通用しません。早めに受診し、順調な回復をめざして、安静第一です！



(※裏面も参考にしてください。)

<担当>主任養護教諭 山本康子

できてる？鼻呼吸



授業中でもお口がぼかんと開いたままの人を見かけます。つまり、口呼吸しかできない状態です。

しっかりとした鼻呼吸ができないと、お口の粘膜が乾燥したり、「質の良い睡眠」をとることができないため、免疫力の低下につながります。

そこで、「あいうべ体操」を実行してみましょう。

かぜ予防だけでなく、むし歯や歯周病予防にも効果的！

- ①「あ〜」と口を大きく開く
- ②「い〜」と口を大きく横に開く
- ③「う〜」と口を細く前に突き出す
- ④「べ〜」と舌を突き出して下に伸ばす

