

# 健やか通信



平成24年1月16日

西尾中学校保健室

辰年の平成24年が始まりました。今年は、ドラゴンのように何事にも燃える1年にしたいですね。冬休み明けからインフルエンザ(A型)と診断された生徒が出てきました。これから流行する恐れがあります。2年生はスキー学習、3年生においては学年末テスト、高校入試の時期が迫ってきています。十分気をつけてほしいと思います。

## ☆ 医師によりインフルエンザと診断された場合は… 【確認】

保護者が学校(担任)に連絡(電話等)をしてください。学校は連絡を受けた後、校長先生の指示で出席停止扱いとします。医師より登校許可が出た場合は、許可が出た日にちを学校(担任)に連絡してから登校するようお願いいたします。学校への登校許可書の提出はなくなりましたので、必ず電話等による連絡をお願いします。

## ☆☆☆かぜ・インフルエンザ予防☆☆☆

### ◎ 緑茶でうがいをしよう

緑茶に含まれるカテキンなどの成分がインフルエンザ予防に効果があるということで、今年も西尾市茶業組合からうがい用茶葉をいただいたので、12月22日に全校生徒に配付しました。活用してもらえたいでしょうか。

うがいは外出から帰って来たときが一番効果的です。学校から帰ったときや塾から帰ったときなど緑茶でうがいをしてみてください。水筒に入れて学校へ持ってきて放課にうがいをするのもよいですね。



緑茶の効用には、インフルエンザ予防の他にも、  
**むし歯予防 口臭予防 発ガン抑制 殺菌作用 肌あれ防止**  
**病気に対する抵抗力 を高める** などがあります。

普段の生活の中でも緑茶を見直し、美味しくいただく習慣にしたいですね。

- ◎ **手洗いをしっかり行う**…ウィルス対策の基本は手洗いとうがい。爪も短く清潔に。
- ◎ **しっかり睡眠をとる**…体をしっかり休めて抵抗力をつけておくことが大切。
- ◎ **部屋の換気をする**…寒くても1時間に1回は新鮮な空気に入れ替えること。暖房の温度(18~20℃)や湿度(50%前後)にも配慮すること。
- ◎ **人ごみを避ける**…デパートやゲームセンター、映画館など人の多く集まる場所へはできるだけ行かないようにすること。
- ◎ **「咳エチケット」を守ろう**…くしゃみをする際はティッシュで口や鼻をおさえる。  
\* マスクの活用も!! 他の人から顔を背け、できれば1メートル以上離れる。

**色のパワー 「ピンク」** \*色のパワーを活用して、なりたい自分に近づこう

### ● やさしく見られたい人は… 『ピンク』

色の中でいちばんやさしい色、それはピンクです。ピンクは自分だけでなく、見る人にもやさしさや思いやりや愛情を与えます。\*色のパワーは今回で終了です。