



# 保健だより 1月

2020年1月6日  
屋部中学校  
保健室



新しい年を迎えて、みなさんも新たな思いを抱いてはりきっていることでしょう。今年も元気に楽しく過ごせるように、健康に関する情報を伝えていきたいと思えます。寒い時期は、インフルエンザがはやります。正しい生活を送り、早めの対応をこころがけていきましょう。

## 1月の保健目標

### かぜ・インフルエンザを予防をしよう

### かぜ・ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませることを心がけましょう。</p>  <p>早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくしてゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて栄養をとりましょう。</p> <p>特にビタミンをとるべし!</p> 	<p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p> <p>湿度は70%前後</p> <p>温度は21~24℃</p> 
--	---	---

急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... こんな症状のときは、インフルエンザかも!? 早めに病院へ行き治療を受けましょう。

### インフルエンザの感染経路



インフルエンザには次の3つの感染経路があります。予防するには、これらの感染経路をうまく断つことがポイントになります。

- ★飛沫感染：感染した人の咳やくしゃみでウイルスを含んだ飛沫が周囲に飛び散り、それを口や鼻から直接吸いこむことで感染する。
- ★接触感染：ウイルスが付着していた物などに触れた手で、自分の口や鼻、目をさわると、その粘膜から感染する。
- ★飛沫核感染：ウイルスを含んだ飛沫の水分が蒸発し、ごく細かい粒子（飛沫核）になったものが長く空気中を漂い、それを吸いこむことで感染する。

### かがみびら鏡 開きのお話

「鏡開き」とは、お正月におそなえしていた「鏡もち」を上げて、おしるこなどにして食べる行事です。地域によって違いはありますが、多くは1月11日に行われています。鏡もちには神様がやどるとされ、それを食べることで新しい年の無病息災（病気をせず健康であること）を祈ります。鏡開きでは、神様との縁を切らないように「割る」とはいわず、「開く」という縁起の良い表現が使われています。また、鏡成ちは刃物で切ってはいけなくとされており、木づちなどで細かくすることになっています。