



2019年、よいスタートがきれましたか？毎日健康で過ごすための「健康目標」もぜひ決めてください。

さて、乾燥した日が続く、いよいよインフルエンザの流行が始まりました。近隣のいくつかの中学校では今週、学級閉鎖となっており、本校でも1、2年生で各クラス数名、罹患者がでています。ウイルスに負けない免疫力が大切ですので、睡眠と栄養をしっかりと、体調が悪いときは早めに休むようにしましょう。



あなたのウィークポイントは？

VS インフルエンザ検定

ポイント	項目	点数	小計
免疫	毎日三食食べている	1 2 4 6	/30
	栄養バランスよく食べている	1 2 4 6	
	睡眠時間を十分確保している	1 2 4 6	
	適度な運動の習慣がある	1 2 4 6	
	ストレスを溜めないようにしている	1 2 4 6	
予防	こまめな手洗いを心がけている	1 2 4 6	/30
	正しい手洗いの方法を知っている	1 2 4 6	
	人混みを避けている	1 2 4 6	
	部屋を適度に加温している	1 2 4 6	
	予防接種を受けている	1 2 4 6	
対策	病院に行って検査を受ける	1 3 5 8	/40
	所定の日数は登校・外出しない	1 3 5 8	
	マスクを正しくつける	1 3 5 8	
	使ったティッシュはすぐに捨てる	1 3 5 8	
	こまめに水分補給を行う	1 3 5 8	

もしかかってしまったら



△ 1～39 …がんばりましょう
 ○ 40～84 …もう少し
 ◎ 85～100 …よくできました

合計 / 100

<p>免疫 の点数が低かった人</p>	<p>抵抗力が弱まって、かかりやすくなっているかも。普段から規則正しい生活を心がけましょう。</p>	
<p>予防 の点数が低かった人</p>	<p>インフルエンザに備える力が弱いのです。「自分は大丈夫」なんて思わずに、予防のための行動を。</p>	
<p>対策 の点数が低かった人</p>	<p>感染を拡大させてしまうかもしれません。周りの人へのあたたかい配慮も忘れずに。</p>	

インフルエンザ豆知識①

ある感染症が世界に広く爆発的に流行することを「パンデミック」と呼びます。記録に残っている中で特にひどかったのは、第一次世界大戦中に流行した「スペイン風邪」。世界の人口の約3割近くが感染したと言われ、大勢の死者を出しました。この「スペイン風邪」の正体はインフルエンザだったのです。

インフルエンザ豆知識②

インフルエンザという名前は、「影響」という意味があり、もともと14世紀頃イタリアでつけられました。次から次へと人にうつる原因がわからず、星の影響だと考えられたのです。それから150年たった1533年、インフルエンザウイルスが発見されて本当の原因がわかり、その後18世紀後半、イギリスで大流行したときに「インフルエンザ」という名前が定着しました。

日本では伊東玄朴という医師が1935年に「医療正始」という本で「印弗魯英撒」（インフリュエンザ）として紹介しています。・・・読めるかな？