

ほけんだより 1月

For Mental and Physical Health 2023年1月号 松原中 保健室

新学期に入り、県内の感染状況をみると、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザウイルス感染症、感染性胃腸炎、その他の感染症についても感染者数が増えてきています。

感染対策を続けるとともに、自己の免疫を高めるために、ストレスを溜めないことや、睡眠・栄養をしっかりとるなど自分のできることから心がけていきましょう。

新学期からトイレも新しくなり、とても気分よくトイレに行けるようになりました。いつまでもきれいなトイレとして使えるよう、ご協力よろしくお願いします。

感染対策

続けよう

手洗い



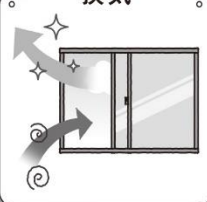
清潔なハンカチも忘れずに

マスク



表面をさわりすぎないように

換気



2カ所をあけて空気の通り道を作ろう

スクールカウンセラー来校日

1月13日(金) 20日(金) 志田先生

1月17日(火) 31日(火) 倉田先生

予約制 一人50分程度

相談してみたいなという人は、ぜひ担任か養護教諭(保健室の先生)に声をかけてみてください。保護者の方も利用していただけます。

水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチ

され、線毛によって体の外へ運び出されます。ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



ストレス解消

3つのR

R

ストレスがたまっている時は「休む」ことが大切。ストレス解消には大きく分けて3つの方法があります。

Rest

ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごすなど



体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげよう。

Relax

読書、音楽を聴く、ストレッチなど



がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげて。

Recreation

スポーツ、旅行など



何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を持とう!

あなたに今必要な「休みかた」はどれですか? 3つの「R」を意識して、効果的に休息できると良いですね。

学生は忙しい! 夕食はどうする?



塾

部活、習いごとで帰りが遅くなってしまった日、どんなふうに夕食をとっていますか? 夜遅くに食べると、寝ている間にエネルギーが消費されず、肥満の原因に。また、翌朝に食欲が出ず、朝ごはんを抜いてしまうと、頭も体もすっきり目覚められません。

どうしても帰宅時間が遅くなる日は、夕食の時間やメニューを工夫してみましょう。

間食をとる

お菓子ではなく、おにぎりや野菜たっぷりのスープなど、栄養バランスを意識して。



油は控えめに

揚げ物など、こってりしたものは避け、消化のよいものを選んで。食べすぎに注意。

寒くても換気しよう



換気をしないと...

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



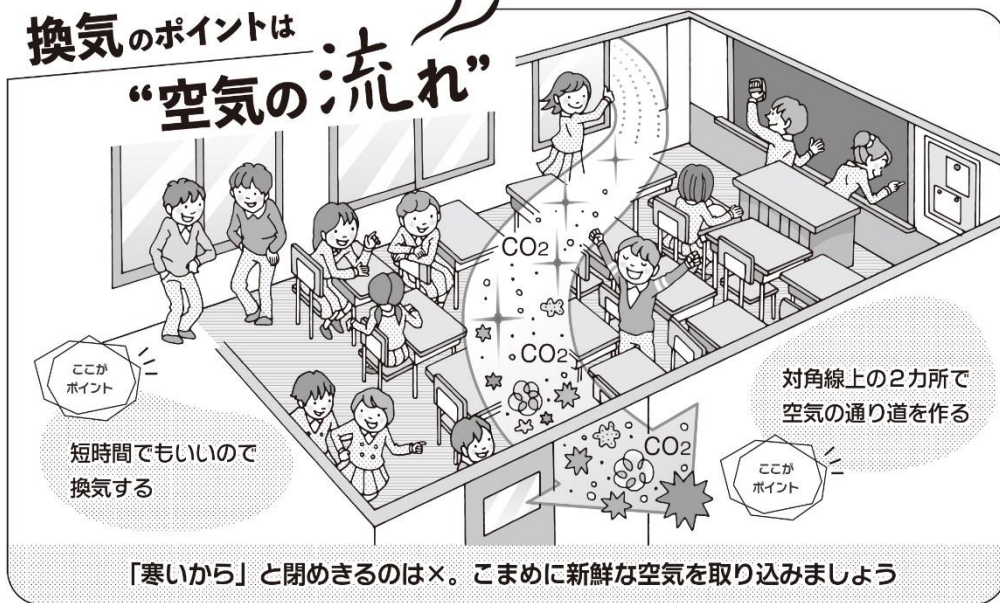
アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまる、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは

「空気の流れ」



感染症の集団感染を防ぐために、「教室の換気」はとても大切です。

すきま風はたしかに寒いですが、衣服やブランケット等で調整し、休み時間には空気の入替えをして、集団感染を防いでいけるといいですね。3学期も元気にすごしていきましょう。

始めよう！

花粉症対策

合言葉は

つけない

落とす



つけない

マスク

花粉を吸い込む量が $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に！

スベスベした服

ポリエステルなどがオススメ。

帽子

つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が最大で $\frac{1}{2}$ に！

落とす

家に入る前に落とす

家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

顔を洗う

目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

うがい

のどに流れた花粉を取り除こう。

