



保健だより1月

令和6年1月10日
練馬区立旭丘中学校
保健室

冬休みが明けて新学期が始まりました。いまだにお正月モードから抜け出せていない人もいないのではないでしょうか。休みの間に生活リズムが乱れてしまった人は早めにリズムを取り戻せるようにしましょう。また、冬休み中に家にこもり、運動不足になってしまった人は昼休みに体を動かして遊んだり、外に出る時間を増やしたりするなどできることに取り組んでいってください。

2024年が始まって早々、体調を崩すことのないように感染症予防も忘れずに行っていきましょう。



冬の服装に注意!

冷え対策はきちんとできていますか。冷え対策には、3首を温めることが大切です。3首とは「首・手首・足首」のことです。体が冷えると、風邪や感染症にかかってしまいやすくなります。マフラーや手袋・コートなどの防寒着を準備してきちんと対策ができるようにしてください。

また、寒いからと言い着込みすぎている人はいませんか。外の温度と室内の温度に差があるため、脱いで服装の調節ができるように工夫することが必要です。室内で暑くなり、汗をかいてしまうと、汗で体が冷えてしまうため、気を付けましょう。

からだ まつたん ひえ
身体の「末端」の冷え



しっかり対策しよう

災害に備えてできること

「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で、近畿圏の広い範囲に大きな傷跡を残しました。復興には学生を含めたボランティアが大活躍し、地震が発生した1月17日を「防災とボランティアの日」としています。

地震のときは、まずは自分の身を守りましょう。机などがあれば、避難訓練で実施しているように下に入り、頭を守ることが大切です。また、周囲に机などがなければ落ちてきそうな物がない場所で、手や荷物などで頭を覆って体を小さくしましょう。ポイントは頭を守ることです。震災時に適切な行動ができるよう、日頃から確認しておきましょう。

