

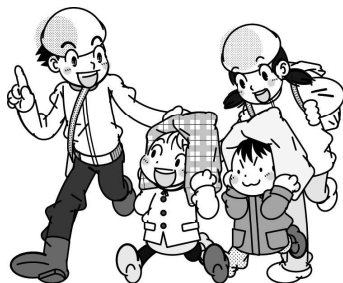


平成28年1月12日  
練馬区立開進第四中学校

明けましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。3年生は新しい環境での「自立」を控えている人もいます。めざす一つに「健康を自分で管理する」ことも付け加えてください。そして1年生と2年生も、その準備は始まっています。まずは、このインフルエンザのシーズンを乗り切りましょう！



## 1月17日は防災とボランティアの日



ボランティアはラテン語で、「自分から進んでする」という意味があるそうです。「いいことだから君もしなくちゃ」というのは本来の意味からすると少し違います。自分の好きなこと、自分の得意なこと、自分の気づきを生かして自発的に動き始めること。そこからボランティアの力は発揮されるといわれます。しかし、こうあるべき、構えて動けないのは残念です。「自分が思うボランティア」の小さな一歩を私なりに踏み出すこと、それなら今からでもできるかもしれません。



気温が低く乾燥する冬は、皮脂と汗の分泌が減少して皮脂膜が薄くなり、細胞から水分が蒸発しやすくなるため、肌がかさつきます。さらに、冷えて血行が悪い状態が続くと、乾燥が進み、手やかかたなどに亀裂が入るひびやあかざれが起こって痛みます。そのため、予防が必要です。

### 1. 部屋の乾燥を防ぐ

インフルエンザの予防にもつながります。湿度は50～60%に保つことが大切です。

### 2. 洗いかた、拭きかたに気をつける

液体ソープをたくさん使ってごしごし洗ったり、洗った後きちんと拭かなかったりすると、すぐに肌荒れが起きてしまいます。洗うときは、優しく洗うことが大切です。自然乾燥は、肌の表面の水分が失われ、カサカサになってしまいます。すぐに乾いたきれいなタオルで水分を拭き取ります。ぬれたタオルや汚れたタオルでは、不衛生になるので逆効果です。

### 3. 保湿をする

洗った後は、保湿が必要です。特に手は洗う回数が多いので、洗うたびに保湿クリームをこまめに塗ることが大切です。寝る前は油性分の保湿クリームをたっぷり塗って、綿の手袋や靴下を着用して寝ればより効果的です。

## かぜ・インフルエンザクイズ大特集

うがい、手洗いで予防しても、睡眠とバランスのいい食事で免疫力を高めても、かぜをひいたことがない人はいません。かぜをひいてしまったら早く直したいですね。かぜを早く治す常識クイズを3問出します。正しい知識を学んでください。

### 質問1 熱が上がりが始め、寒気がするときは？



正解・・・A

熱はからだの免疫反応。保温と休養は、免疫力を活発にします。解熱剤を使っても治療にはなりません

### 質問2 熱が高くてつらいときどうする？



正解・・・B

寒気がしたら暖かく、暑いと感じたら薄着で熱を逃がします。厚着をすると熱の放散ができなくなって、からだのまわりでも

ねつがこもり体温が上昇します。また、大量に汗をかいて水分補給しないと脱水症状になります。

### 質問3 食欲がないときはどうする？



正解・・・B

食欲がないときは胃腸に影響がでているので、無理に食べても負担になります。ただ、かぜの時はいつもよりさらに水分補給が大切です。

## あったらいいな、やる気スイッチ！

受験を控える3年生にやる気を引き出すかも？しれないヒントを3つ。

1. まずは取りかかりやすいところからやる。例えば簡単な計算問題などでエンジンをかける。
2. できそうな分量を決めてやる。
3. 休憩するときは、途中でやめる。あと少しというところで終わっておくと、始める時入りやすい。つまり、ポイントは小さな達成感を積み重ねていくこと。

目標に向かって、あと一息です。頑張ってください。

