



平成29年1月16日
練馬区立開進第四中学校

さあ、新しい一年の始まりです。今年は酉年。鶏は、朝を告げて鳴くので、昔から多くの国で大事にされてきたそうです。学校で朝のあいさつを告げるのは、みんなの「おはよう！」の元気な声。2017年も明るいあいさつが学校中に響きますように。

冬の健康管理

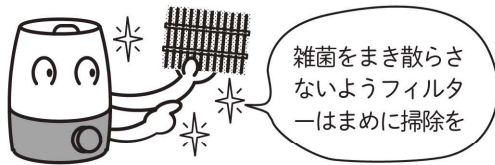
正しい知識を

1. 市販のカゼ薬、正しい使い方は？

カゼを治すのはからだの力。熱、鼻水、咳は、からだがかウイルスと戦っている証です。市販薬は、症状がひどくて体力が消耗するときに、その症状を抑えてからだ力をサポートするために使います。



2. 加湿器の上手な使い方は？



設定は50～60℃。設置条件は

- ①壁の近くに置かない。カビや結露の原因になります。
- ②出入り口から離す。
- ③エアコンの風をうまく循環させる。

3. ノロウイルスの感染をストップ

もし家族が感染したら、嘔吐物や便を素早く処理。その後、塩素系漂白剤で拭き取ります。感染力が強いので、処理には使い捨てのエプロン・マスク・手袋を着用しましょう。



4. かぜのときのお風呂の入り方



ぬるめのお湯で疲れない程度の時間入りましょう。上がったら湯冷めをしないよう、手は早くからだや髪を乾かします。ただ高熱や下痢の時は入らない方がいいでしょう。

5. しもやけは早めに治療を

こんな症状はしもやけです。早めの治療を。

- 手や足が赤く腫れる
- 手足の指。手の平、足の裏に赤い発疹
- 暖かいとかゆく、寒いと痛む
- 靴を履いたり歩くと痛い
- 手足の指が赤黒く変色



冬も水分補給でかぜ対策

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給ですが、寒くなって忘れがちになっていませんか。水分補給は、うがい、手洗いと同じようにかぜ対策に必要な予防策です。

かぜのウイルスは乾燥が好きで湿度が苦手です。だから水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、からだに侵入しづらくなるのです。また、侵入したウイルスを鼻水と一緒に外に出す作用もスムーズになります。



かぜで発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも水分はどんどんからだから出て行きます。いつも以上に水分補給をしてください。水分補給は夏だけではありません。



うつすとかぜは治る？

「かぜをひいたけど、誰かにうつせば治るかも?！」

ちょっと待った！

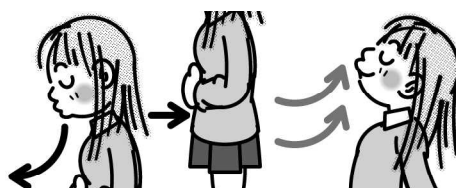
誰かにうつすと治るとするのは全くのウソ。かぜが治るのはからだの中の免疫細胞がウイルスをやっつけてくれるからです。咳や鼻水がひどいときはマスクをする。熱などの症状があるときは、学校を休む。まわりの人にうつさないためになにができるのかを考えて行動しましょう。

3年生頑張っ！

いよいよ受験シーズン突入です。受験本番では、今までつけた実力を十分発揮出来てきてください。

教科の試験だけでなく、面接があるため緊張している人もいます。校長先生による面接練習の時さえ、廊下で会うみんなは不安そうです。手がふるえる、言葉につまる、汗をかく、からだが固まる、顔が引きつる、顔が赤くなる。面接の本番でそんな症状が出るかも・・・と不安な人へ。人は誰でも「良く思われたい」「失敗したくない」と思うと不安や緊張を感じ、交感神経が興奮して、そんな症状がでるのです。

それはからだの正常な働きです。平気そうに見える周りの人もみんなと同じです。深呼吸したり、自分なりのお守りを見つけたりしてリラックス。あがっても大丈夫です。面接なんて、こわくない！何とかあります。自信をもってくださいね。



先輩たちに聞きました

試験当日、こんなことに気をつけて!!

力が出るようにと、朝ごはんをいつもより多めに食べたら、試験中におなかが痛くなって大変 (>_<)

食べ過ぎに注意!!



朝食やお弁当は、食べ慣れたものを、いつもと同じくらいの量で。

たくさん着込んでいたら、会場は思ったより暖かくて、試験中、暑くなって鼻血が… (*_*)

着過ぎに注意!!



戸外と室内で温度差があります。脱いたり着たりで、調節できる服装を。

前日は、夜遅くまで勉強。朝あわてて準備したら、忘れ物をして、あせった～ f^_^;

忘れ物に注意!!



時間のゆとりは、心のゆとり。持ち物の準備は、前日寝る前にすませておきましょう。