

保健だより

令和5年12月15日～12月号～

練馬区立北町中学校 保健室



校庭のイチョウですが、ようやく色づいてきました。昇降口、教室や階段の踊り場の窓からは、日に照らされ、さらに色鮮やかに見えます。12月に入り、より寒くなってきました。寒暖の差もあり、体調管理が難しいところですが、それぞれ工夫をして、元気に過ごしましょう。

●もうすぐ冬休みですね！健康管理のための提案です！

体を動かして体力づくり！寒いけど運動を取り入れてみませんか？



激しく動く運動は、無理に、行う必要はありませんが、散歩やストレッチなど、軽い運動を生活に取り入れてみてください。ストレスの軽減、気分転換ができるなど効果が期待できます。寒くてつらいとき、疲れてつらいとき、体を動かしてみてください。血行がよくなり体が温まるだけでなく、疲れもやわらぎます。



●12月の保健行事・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

○歯磨き巡回指導がありました。1年生が対象です。

12月15日（金）6時間目体育館で行いました。

練馬区が2年に1度実施しています1学年対象の歯磨き指導です。講師は、本校の歯科校医山田先生と練馬区の歯科衛生士花岡さんです。



○歯ブラシを配付します。

練馬区歯科医師会より、生徒の配付し毎日の歯磨きに役立ててほしいと歯ブラシをいただきました。後日配付します。ご自宅で活用してください。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

●感染症対策 いつもご協力ありがとうございます。

引き続き基本的感染対策をお願いします!

＜インフルエンザ、咽頭結膜熱、感染性胃腸炎など様々な感染症が流行していると報道があります＞

○体調が悪いときは外出を控えるなど、無理をしないように過ごしましょう。

発熱、頭痛、喉の痛み、咳、下痢、嘔吐などある時は特に注意してください。



○こまめな手洗い、帰宅時、食事前、トイレの後には必ず手を洗いましょう。

○マスクの着用について、基本的には必要はないですが、マスクを推奨される場面はあります。

咳が出てつらいときは、咳エチケットとしてマスクをしてみてください。

○睡眠、食事をしっかりとって、体調を崩さないように生活しましょう。

○水分補給もこまめに行いましょう。非常に乾燥しています。冬も水分補給を忘れず!

○出かける機会が多い時期ですが、できるだけ混雑しているところを避けましょう。

○寒いと換気しにくいですが、換気をしましょう。

換気の参考にしてください。

寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。

短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。

台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。

●冬休み、けがや事故のないように慎重に行動しましょう。そして、楽しく、有意義な時間になしてください。

2学期、いろいろなことがありました！
駆け抜けた、頑張った！と思います。
ほっとする時間も大切にしてください。

