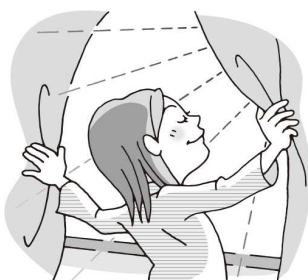


保健だより

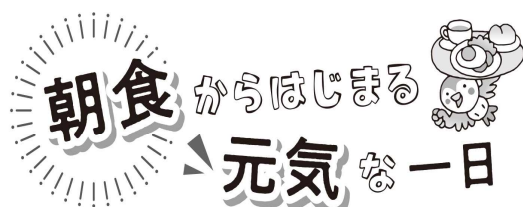
令和6年1月13日～1月号～

練馬区立北町中学校 保健室

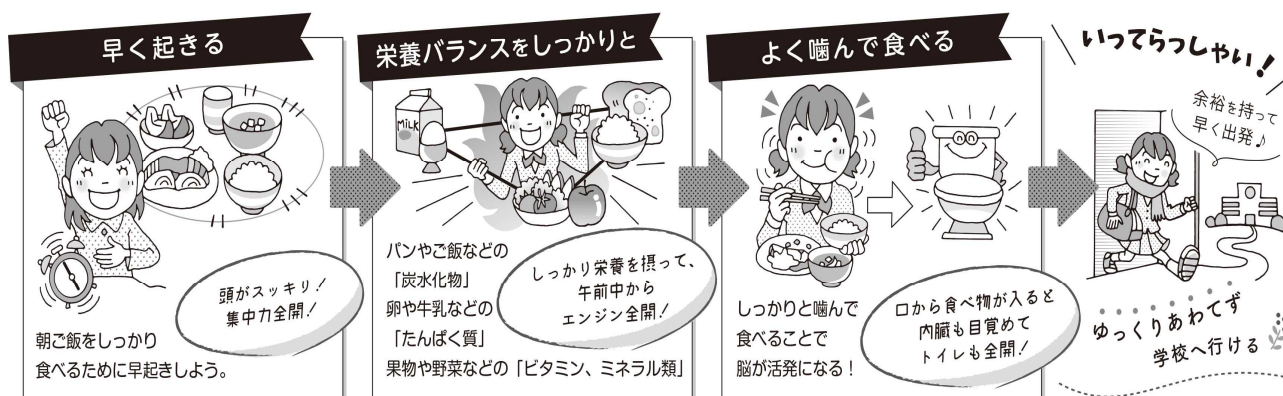


まとめの学期、3学期が始まりました。長い冬休みの後で心も体も慣れないとは思いますが、切り換えていきましょう。保健室前、授業へ急ぐ皆さんの表情から、もうすっかり切り替えができていているように感じます。寒い毎日が続いています。寒さ対策をして、元気で、充実した日々を過ごしてください。

●まずは朝ごはんから！



3学期は寒い日が続きますし、みなさんの学校生活は非常に忙しく、わずか10分の休み時間に教室から特別教室への移動や体育もあります。しっかり授業に取り組むためにも、朝ごはんは大切です。



●寒さ対策…参考にしてください。…運動すること、食事内容も大切であることがわかります。

冷え知らずをめざそう！

4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱に変わりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

●アレルギー疾患問診表を配付しました。ご記入をお願いします。提出期限：1月19日

次年度に向け、1,2年生の皆さんへ、アレルギー疾患問診表を配付しました。ご記入ご提出をお願いします。食物アレルギーがあり、給食等で特別な対応が必要な方に書類をお渡しします。

●引き続き感染症対策、よろしくお願いします。

インフルエンザやその他にも様々な感染症の流行し、注意が必要と報道されています。

○毎朝の健康観察 検温、咳、喉の痛み、息苦しさ、だるさなどないか確認してください。

- ・体調が悪いときは、無理をしないようにしましょう。欠席の場合は早めに連絡願います。
- ・発熱等の症状がある場合はかかりつけ医の先生への相談をお勧めします。
- ・医療機関へ受診し、感染症と診断された場合は、速やかに学校へ連絡ください。

○手洗い、うがいをしましょう。帰宅後、食事の前、トイレの後は必ず手を洗いましょう。

○咳エチケットに努めましょう。咳が出る時、マスクの着用が望ましいです。

○換気をしましょう。寒いので、締め切りがちですが、休み時間ごとの換気をお勧めします。

○「登校届」の提出をお願いします。インフルエンザ、感染性胃腸炎など感染症に罹った場合は医師の登校の判断を受けた後に、保護者の方が記入して、提出してください。

●冬、けが、事故には気をつけて過ごしましょう。

ケガ・事故に気をつけて



低温やけど



使い捨てカイロや湯たんぽ、高温になりすぎたスマホが原因になることも。長時間の使用には注意しましょう。



転倒



寒い朝や雪の日など、道路が凍ることがあります。すべりやすいので、歩くときや自転車に乗るときも注意しましょう。



交通事故



日が暮れるのが早いので、車の運転手から見えにくくなります。明るい服を着て、できるだけ早めに帰宅を。

- ・低温やけどに注意！寒くて携帯用カイロを使用することもあるとは思いますが、注意が必要です。低温やけどは、熱い程ではなく、温かい程度でも、長時間、触れていることで起こり、炎症が深くまで及び重度のやけどになってしまうこともあります。
- ・雪が降るなど、天候が悪い日には、普段より、時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・日が短く、部活を終えて帰るころには、あたりは真っ暗で、車や自転車からは見えにくい。下校時、習い事の帰りなど、街灯はありますが、注意して歩きましょう。また、自転車の無灯火は危険です。暗くなったら、ライトをつけて走行してください。

冬もしっかり水分補給

汗をかいていなくても呼吸や皮膚から体の水分は奪われます。乾燥する冬は汗以外の形で水分が失われます。冬も意識しても水分補給しましょう。



気になること、家の人や先生に、話してみよう...