ほけんだより

平成２９年２月１日
光一中・保健室

２月４日は「立春」です。「春がきた」と思われがちですが、立春は正確には「春が立つ」という意味で立春を迎えた頃から、寒さのピークを過ぎ、徐々に春めいた気温や天候に変わっていく、ということです。まだまだ寒い日は続きます。
インフルエンザや感染性胃腸炎など感染症の発生も心配です。引き続き**「うがい・手洗い・換気・マスクの着用」**など、しっかり実行しましょう！

１・２年生保護者の皆様

１月２６日に平成２９年度用の**「アレルギー問診票」**を配布し、本日２月１日が提出締め切り日となっています。提出していただけたでしょうか。
安心で安全な学校生活が送れるように生徒の状況を把握したいと思います。給食での対応が必要な場合には、後日「学校管理指導表」を提出していただき、面談を実施しますので、よろしくお願いいたします。

２年生保護者の皆様

スキー教室のための「保健調査票、保険証のコピー」などの提出ありがとうございます。心配なことや変更等ありましたら、担任まで知らせください。
尚、健康カードを使って、２月１７日（金）から、健康チェックを開始いたします。朝夜の体温計測等、ご家庭でも声かけしていただくと大変助かります。よろしくお願いいたします。

光一中 インフルエンザ情報

現在（２月１日）
インフルエンザによる
欠席者・・・　７　名
　１月は
１年生・・・　９　名
２年生・・・１２　名
３年生・・・　３　名

＜登校前の健康チェック＞

乾燥を防ごう

★部屋の乾燥→空気が乾きやすい時季なので、加湿器等を使って湿度を50%くらいにします。ウイルスも活動しにくくなります。
★のどの乾燥→のどには線毛という、入ってきた異物を排出する防御機構があります。この線毛は乾燥に弱いので、マスクをして自分の呼気でのどを潤すようにするとよいですよ。
★心の乾燥→心だって、かわいてしまうことがあります。ストレスがたまったり、何だか元気が出ないなと感じた時は、上手に気分転換を図りましょう。

先手必勝！　かぜ予防

① 手洗い

・ウイルスは手に付着し、その手で鼻や口をさわったりするだけでも感染します。
・外から帰ったとき、食事の前など、うがいと一緒に手洗いも忘れずに。
・せっけんを使って、ていねいに洗おう。

② うがい

・外から帰ったとき、運動の後、食事の前など、こまめにうがいをしよう。
・１回に口の中をすすぐ時間は５～１０秒で、水やお茶を含みなおして３回くらいうがいをします。口の中で長くすすぐよりも、うがいの回数をこまめに増やす方がウイルスは減ります。

③ 換気

・窓を閉めたままだと、教室にはウイルスが増えるだけです。暖房機器から出る一酸化炭素や二酸化炭素が教室の中にたまって頭痛や吐き気、めまいの原因になります。
・換気をすることにより、二酸化炭素が減り、新鮮な空気と入れ替わります。
・教室の温度が５℃くらい下がるためウイルスが活動しにくくなる。（窓を閉めたら５～１０分後に気温が上がり元に戻る。）

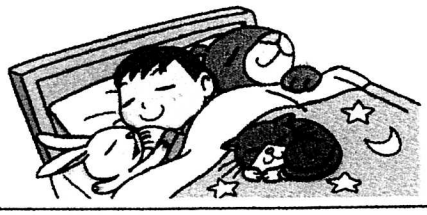
教室の学習にちょうどいい環境は…
温度：18～20℃くらい　湿度：50%前後

☆ バランス良くなんでも食べる　・・・　ビタミンＡは、鼻やのどの粘膜を強くする働きが！
☆ 睡眠時間はたっぷりと　・・・　眠っている間に抵抗力を蓄える！

受験生のみなさん！あともうひと踏ん張り！

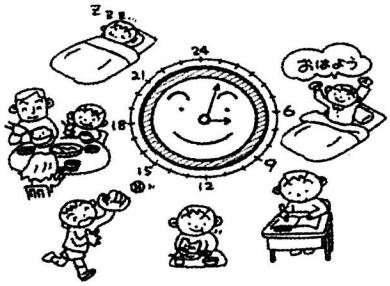
☆睡眠時間はしっかり確保

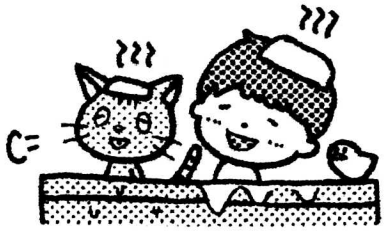
睡眠不足は，集中力や記憶力が低下するもと！受験のことを考えると，なかなか眠れないと思いますが，電気を消して，布団の中で横になる時間を確保しましょう。



☆夜型から朝型へ切り替えよう

遅くても本番２週間前には，当日のスケジュールにあわせた生活に切り替えるようにしましょう。



☆不調なときはあせらず休養を

体調が優れないときに無理をすると，悪化することも…。また，勉強に集中できないときは，ホッと一息入れることも大切です。