



平成 29 年 1 月 23 日  
練馬区立石神井西中学校  
保健室

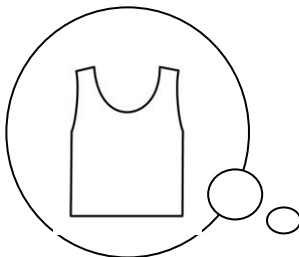
新しい年がスタートしました。年末から本校ではインフルエンザの報告がありました。全国的には今がインフルエンザの流行が本格的になりました。新しい気持ちで、張り切っても体調を崩してはがっかりです。冬休みからの生活リズムを改め、健康管理を心がけましょう。



### 冬の健康管理

## ～冬の服装にひと工夫を！～

冷えからくる身体の不調を予防するためにも、防寒対策をすることが大切です。石西中は自由服での登校なので、比較的防寒しやすいと思います。おしゃれの観点だけでなく、防寒や体調管理の観点ももって洋服を選びましょう。

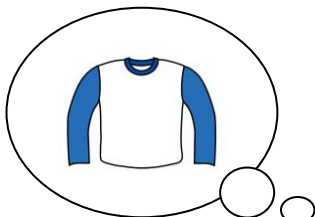


(1 枚目)

肌着はからだにフィットして、吸湿性・保湿性の高いもの。

#### ★下着は必ず着よう

下着を着ることで、体と服の間に対流が起こりにくくなり、熱を保つことができます。また皮膚を清潔に保ち、服の中の湿気を調整する効果もあります。

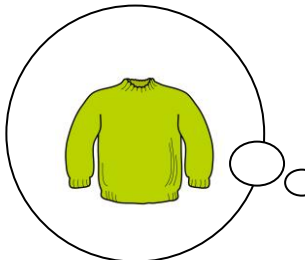


(2 枚目)

肌着と少しすき間ができる大きさで、保湿性の高いもの

#### ★重ね着で「空気の層」を作ろう

重ね着をして暖かいのは、体と服の間に空気の層ができるためです。下に着るものより上に着るものを少しゆとりのあるものにし、必要以上に重ねると空気の層がつぶれてしまうので、2～4枚にするのがポイントです。



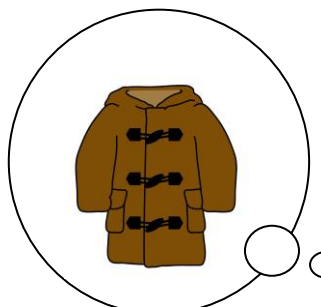
(3 枚目)

ニット・フリースなど暖かい空気をたくさん含むことができるもの

#### フラス +

3つの首を温めよう

3つの首とは「首」「手首」「足首」のこと。そこには大きな血管が通っているため、温めることによって血液が温まり、指先や足先の冷たさが収まると言われています。



(4 枚目)

ジャケットは布地の密度が高くて、暖かさを外に逃がさないもの

裏面に保健室からお知らせがあります。

## 冬の強い味方

### 暖房器具を効率よく使おう！

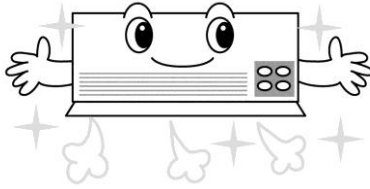
#### ①カーテンを閉める

カーテンを閉めて暖かい空気を逃がさない！



#### ②こまめに掃除をする

器具の故障を防ぎ、作業効率もUP！



#### ③設定温度は 20℃ぐらいに

外気との差を少なく+省エネ！

### 暖房器具を使うときはここに注意！

#### ①空気の乾燥

インフルエンザやかぜのウイルスが活発になります。



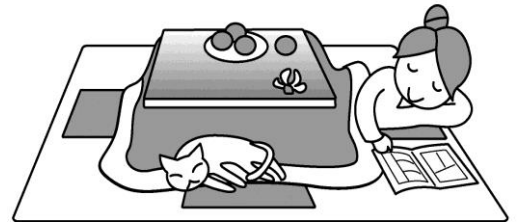
#### ②低温やけど

体の同じ場所に熱源を直接、長時間当てないように。



#### ③こたつでうたた寝

寝ている間に汗をかき、冷えてかぜをひいてしまうことも。



## 保健室よりお知らせ

1/20 より、出産準備のためお休みに入ることになりました。朝礼で校長先生から妊娠の発表があってから、廊下で会うと「おめでとうございます。」「先生、体調大丈夫？」といろいろな生徒が心温まる言葉をかけてくれました。ありがとうございました。

元気な赤ちゃんが生まれるようにがんばるので、みなさんもお体に気をつけて、がんばってください。

養護教諭 篠原 智美

篠原先生に代わり保健室を担当します、あだち えみ こ足立恵実子と申します。みなさんが健康に過ごせるよう、精一杯サポートさせていただきます。これからみなさんと生活できることをとても楽しみにしています。よろしくお願いします。

産休代替養護教諭 足立 恵実子

