

ベアーズルーム

豊玉中学校 保健室

令和3年11月 9日

11月になり、東京も葉の色づきを感じられるようになりました。一日の気温の変動があるため、衣服の調節で、防寒対策をしてください。また、カイロやひざ掛けを持参したり、水筒に温かい飲み物を入れてきたりするなど、防寒対策を行ってください。温かい飲み物は、麦茶など、カフェインがないものが良いです。緑茶などは、カフェインが多く利尿作用があるため、トイレに行く回数が多くなってしまう可能性があります。注意してください。

ハンカチとティッシュを持ってこよう！

10月の避難訓練で、ハンカチチェックを行いました。コロナ禍なので、きちんとハンカチを持ってきている人が多いだろうと思っていましたが、残念ながらハンカチを持ってきている人が、思っていたより少なかったです。ハンカチを持ってきていない人は手を洗った後、どのようにしているのでしょうか。これから、インフルエンザも流行する季節になります。手洗いの後は、自分のハンカチやタオルで手を拭けるように、必ず持ち歩きましょう。また、寒暖差で、鼻水も出やすくなります。ティッシュも持ってきてください。



手を洗ったあと



服でふいて
いませんか?

また汚れて
しまうかも
しれません

清潔な
ハンカチで
ふきましょう

鼻が出たとき



すすって
いませんか?

鼻水の中には
ウイルスが
いっぱいです

ティッシュで
優しく
かみましょう

ハンカチの学年持参率(0.1%以下は切り捨て)

1年	80%
2年	65%
3年	69%

*皆で持参率を上げられるように、頑張りましょう!



*ハンカチとティッシュはもちろん、マスクの換えと使用したティッシュを入れるために、ビニール袋も持ち歩きましょう。

11月12日は「いい皮膚の日」です。コロナ禍になり、手洗いや消毒をすることが多く、手が荒れやすいです。手荒れを予防するために、クリームを付けたり手袋を付けてたりして、皮膚の乾燥を予防するようにしましょう。特に寝る前にクリームを付けて手袋をして寝ると、クリームが皮膚に浸透しやすく、肌の改善効果が高いと言われています。手荒れが気になる人は、ぜひ試してみてください。また、爪が伸びている人がいます。きちんと爪を切ってください。

雑誌 健 11月号より

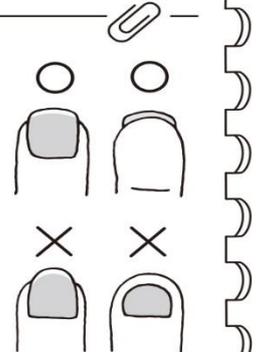
正しい切り方は？

Q さて、私は誰？
 私は一日に約0.1ミリ成長します。でもしばらくすると、切られる運命。それなら最初からなくてもいいのになって？ いえいえ、私になくなるとモノがうまくつかめませんよ。

A 私は爪です
 私が伸びすぎるとケガのもと。2週間に1回くらいの目安で切ってください。

○ 正解の切り方 両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみ出さない長さがベストです。

× NGの切り方 両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。



お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね

ベアーズツリー

病気をして、元気がなく前向きな気持ちになれなかったとき、同じ病室だったFさんから電話をもらいました。「Fさんは元気がないとき、どんな音楽を聞きますか？」と聞いてみた所、Fさんは、AKB48さんの「365日の紙飛行機」と答えてくれました。ちなみにFさんは70歳。良いと思うものに年は関係ないなあと思いながら、歌詞を見ながら、「365日の紙飛行機」を聞きました。やっぱりいい歌だと感じました。ちなみに私のおすすめは、ドリカムさんの「何度でも」や山下達郎さんの「希望という名の光」が良いと思います。みなさんもよかったら、聞いてみてくださいね。

先日、テレビで歌手の竹内まりあさんの特集をしていました。竹内まりあさんの曲が今も古く感じなく受け入れられるのは、歌に人へのリスペクトが込められているからだと思うと、旦那さんの山下達郎さんが答えていました。竹内さんは75歳まで歌い続けたいと話していましたが、もっと歌い続けられるのではないかと感じられる人です。

みなさんも、おすすめの曲がありましたら、教えてくれるとうれしいです。音楽を聴いて、一休みするのもいいですよ。

～日本スポーツ振興センターについて～

日本スポーツ振興センターは、生徒の皆さんが体育の授業や部活など学校生活でけがをした時のための保険です。学校活動でのけがで病院や接骨院を受診した時は、必ず担任の先生や顧問の先生に連絡が必要です。保健室から書類をお渡しますので必ず保健室にも連絡をください。この保険は練馬区が、皆さんがけがをした時のためにかけている保険です。手続きには少し手間がかかるかもしれませんが、書類の提出をお願いします。分からないことは、保健室に聞きに来てください。部活動で土日や祝日でのけがも、保険の対象になっています。受診をした場合は連絡をください。