

ベアーズルーム

豊玉中学校 保健室

令和4年11月1日(火)

寒い季節になりました。私はすでにカイロを使用していますが、みなさんは寒くないですか？「冷えは万病のもと」と言われ、体を冷やすとは病気になりやすくなってしまいます。冷えると人の体の免疫力は低下しますので自分で体を冷やさない工夫をしてください。インナーウェアを着たり、暖かい麦茶を水筒で持ってきたり、貼るカイロを使用したりして、自分の体を冷やさない工夫をしてください。汗をかいたときに拭くタオルやハンカチも必要ですよ。

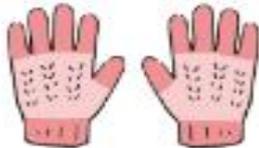
寒さを防ぐ「くふう」あれこれ

● **身につける** *学校は暖房も入りますので、学校のルールに則った着用をお願いします。

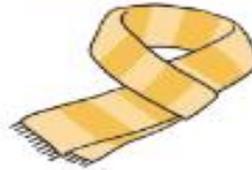
帽子



手袋



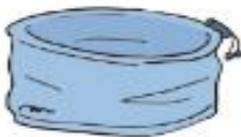
マフラー



厚めの靴下



ネックウォーマー



タイツ・レギンス



ひざかけ



● **重ね着をする**

冬はコートやダウンを着ることが多いですが、その中は薄いシャツやTシャツ1枚だけで、寒がっている人を見かけます。服と服の間に空気が入るようにするとあたたまりやすいので、厚い上着だけに頼るよりも重ね着がオススメ。風を通しにくい素材の服を着てもいいですね。



● **「3つの首」をあたためる**

「3つの首」は、「首」「手首」「足首」のことです。これらの部位は太い血管が皮膚の近くを通過していて、気温の変化による影響を受けやすいところ。ここをあたためると血行がよくなるだけでなく、からだがあたたまりやすいのです。寒さからしっかりガードしましょう！



特に首を温めることが大切です。首を冷やすとのどを痛めたりします。マフラーやネックウォーマーなどで防寒対策をしてください。特に大きなサイズのマフラーはひざ掛けにもなります。暖かくして、コロナやインフルエンザから体を守れるようにしてください。

ベアーズツリー

以前の学校で、とても長い髪の毛の子がいたので「長くてきれいな髪の毛ね」と話すと、その子は「この髪の毛は癌の治療で、ヘアウィッグが必要になった子に寄付するために伸ばしています」と答えてくれました。そのことを知らなかった私は、「そんなことできるの?」と聞いてみると「はいできます。ヘアアドネーションと言って、髪の毛を寄付するシステムがあります」と教えてくれました。

癌の治療で苦しんでいる子のために、自分の髪の毛を使ってもらおうとしているという話を聞いて、中学生でも癌の子どもたちのために、できることがあるという事を、彼女から教えてもらいました。「自分にできることを考えて人のために行動する」は簡単そうに思うかもしれませんが、なかなか難しいことだと思います。ですが、みなさんにも「今の自分にできること」を考えて行動をしてほしいです。きっとその心や行動は大人になったときに、自分の役に立つ経験になります。そして何よりも「誰かの役に立っているという事が、自分が生きている意味」につながります。

髪の毛の寄付の話聞いてから数か月後、短い髪の毛の彼女に会いました。「寄付できたんだね。あなたは素敵な心をもっているし、短いヘアスタイルも似合っているよ」と話すと笑顔で応えてくれました。心のきれいな彼女の髪の毛は、きっと癌の子の笑顔につながるヘアウィッグになっているのではないかと思います。

STOP コロナ・インフルエンザ



知っているかな?初診時選定療養費

大きな病院で、紹介状なしで受診した場合、初診時選定療養費が発生します。これは、「初期治療は地域の医院、診療所などで、高度専門医療は病院（200床以上）で行う」という医療機関の分担を厚生労働省が制定したものです。保険証も子ども医療証も関係ありません。自費で必ず支払わなくてはならないものです。病気やけがの時、どの病院に行くかよく考えて受診をしましょう。

総合東京病院と順天堂練馬病院→7700円

東京警察病院→5500円

練馬総合病院→2200円（ホームページを見ると以前と変わっていません）

*ほかの200床以上の病院も料金に変更になっている可能性があります。必ず確認してから受診してください。