

# ベアーズルーム

豊玉中学校 保健室

令和4年12月5日(月)



冬の乾燥の季節になりました。みなさんは乾燥対策をどのように行っていますか？室内の乾燥には加湿器や、洗濯物を干すなどで乾燥対策ができると思います。では皮膚の乾燥はどのように対応していますか？冬は皮膚の乾燥による肌荒れの季節です。特にコロナ禍で手洗いが多くなり、手の皮膚のあかぎれやひび割れが起きやすいです。手洗いの後に、ハンドクリームを使用するなどして、手荒れの対策を行ってください。

また洗った手をよく拭かないと、しもやけになることもあります。手洗い後は、ハンカチやタオルでよく水分を拭き取ってください。ウイルスや菌が付かないように爪切りも行い、きれいな手を保てるように心がけていきましょう。そしてきれいな手で、食事ができるようにしてください。



## Hurry up キャンペーン結果

- 1位 3年B組 給食準備平均時間→11分15秒
- 2位 2年A組 給食準備平均時間→12分26秒
- 3位 1年A組 給食準備平均時間→15分

平均して他のクラスは15分から16分くらい給食準備に時間がかかっていました。準備の時間を少なくすれば、その分の給食時間が多くなり、ゆっくりと食べることができ、残さずに食べたりすることにつながられます。キャンペーン期間中だけでなく、常時、給食を食べる時間を確保して、作っていただいた給食を、みんなで残さないように食べられるようにしましょう！

給食は栄養バランスを考えて作られている食事です。私が教員になった理由の一つも「給食が食べられる」という事でした。給食を作ってくださいる人たちに感謝をしながら食べましょう。しっかりと食べ、免疫力を上げてコロナやインフルエンザなどの感染症にかからないように、お互いに努力をしていきましょう。

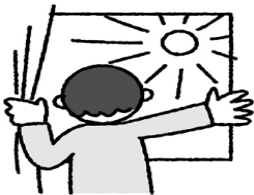
## ベアーズ<sup>🐾</sup>ツリー



この冬はインフルエンザが流行すると言われています。そのため、10月に私はインフルエンザの予防接種を行いました。インフルエンザワクチンは不活化ワクチンと言って、コロナのワクチンとは違います。今までずっと使用してきたものなので、安全性は高いです。人によってはアレルギー反応などもありますので、接種する場合はお医者さんに相談をしてください。ちなみにインフルエンザワクチンを接種後、抗体ができるまでに2週間の時間がかかると言われています。接種する人はできるだけ12月中に接種を済ませてくださいね。

インフルエンザも心配ですが、コロナもまた感染者数が増えてきており心配です。熱があるなしにかかわらず、体調が悪い場合は学校を休み、受診してから登校するなどを考えてください。熱があり、コロナかインフルエンザかわからないことも出てくるかもしれません。そのようなときは、かかりつけの医療機関などに電話で相談してみましょう。また、解熱鎮痛剤、カイロや湯たんぽ、アイスノンや氷は発熱時に必要になります。常備できるようにしましょう。相談したいことがあったら、保健室にきてください。みなさんが正しい知識を持てるようにサポートします。

## 寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



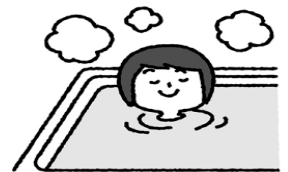
朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

## 🌸受診の相談場所🌸

- ・子ども医療相談→#8000 (中学生までは小児科の受診です)
- ・医療情報案内サービスひまわり→03 (5272) 0303 (24時間対応でネットでも対応しています)
- ・救急要請相談→#7119