

保健だより

令和4年1月14日～1月号～

練馬区立北町中学校 保健室



まとめの学期、3学期が始まりました。長い冬休みの後で、体も心も慣れないかもしれませんが、切り換えていきましょう。始業式の様子、授業へ急ぐみなさんの表情からは、もうすっかり切りかえができていのように感じます。感染症に関し緊張が続く毎日ですが、食事、睡眠、寒さ対策、そして感染対策など今までどおり対策をして、3学期、元気に過ごしましょう。

●引き続き感染症対策、よろしくお願いします。

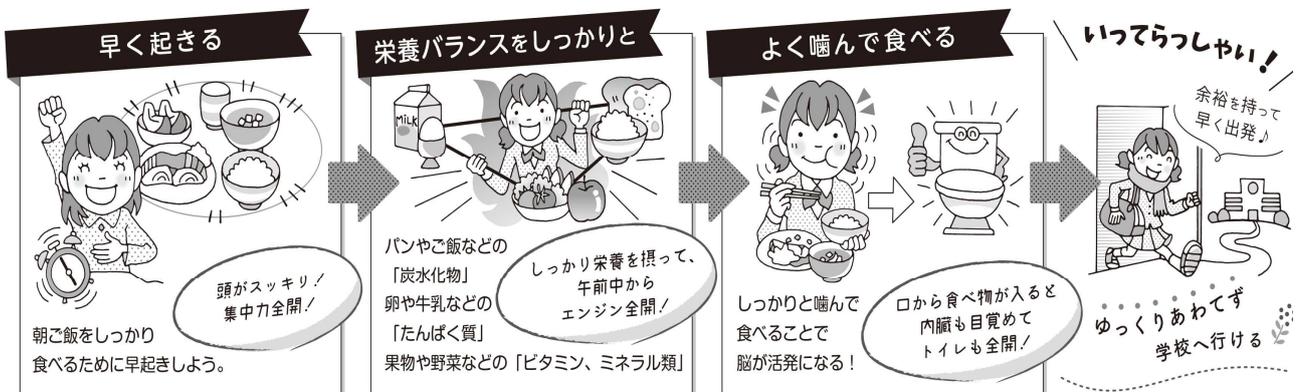
年が開けてから、都内の新規感染者数の報告が増えてきています。今までどおりの感染対策をお願いします。

- 毎朝の健康観察 検温、咳、喉の痛み、息苦しさ、だるさなどの症状がないか確認。発熱、体調が優れない場合は無理をしないようお願いします。
*発熱等の症状がある場合はかかりつけ医の先生に相談ください。
- マスクの着用 ○3「密」の回避 ○正しい手洗い
- 常時、換気の徹底 ○手指消毒 ○室内、特に手で触る部分の消毒
- 外出は少人数で、混雑している場所を避ける。○マスク会食、黙食

●3学期、元気に、有意義に過ごすためにも、まずは朝ごはんから！



3学期は寒い日が続きます。また、みなさんの学校生活はけっこう忙しく、わずか10分の休み時間に教室から、特別教室への移動、体育もあります。しっかり授業に取り組むためにも、朝ごはんは大切です。



●冬も、水分補給は大切です。…冬は夏より、水分補給を気にしなくてよいというイメージですが、屋外は乾燥し、屋内は暖房で、体も乾燥しやすくなっています。こまめな水分補給を心がけましょう。

●冬、けが、事故には気をつけて過ごしましょう。

ケガ・事故に気をつけて

低温やけど



使い捨てカイロや湯たんぽ、高温になりすぎたスマホが原因になることも。長時間の使用には注意しましょう。

転倒



寒い朝や雪の日など、道路が凍ることがあります。すべりやすいので、歩くときや自転車に乗るときも注意しましょう。

交通事故



日が暮れるのが早いので、車の運転手から見えにくくなります。明るい服を着て、できるだけ早めに帰宅を。

- ・低温やけど…寒くて携帯用カイロを使用することもあります。温かい程度の物でも長時間、触れていて起こることもあります。炎症が深くまで及びます。イラスト中にあるように、熱くなったスマートフォンにも要注意しましょう。
- ・先日、雪が降り積もりました。校庭も真っ白な雪で覆われました。降雪は何度もないことですが、注意して歩きましょう。また、普段より時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・日が短く、部活を終えて帰ることに、あたりは真っ暗です。街頭はありますが、暗めの服装では、自分では見えていると思っても、車、自転車からは見えにくいことがあります。注意して歩きましょう。また、自転車の無灯火も見えにくく、危険です。

●寒い毎日、冷え対策です。衣服の調整だけでは苦しいです。参考にしてみてください。…運動すること、食事内容もポイントであることがわかります。

冷え知らずをめざそう!

4つの冷え対策

- 1 適度な運動で筋肉を鍛える**
体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。
- 2 たんぱく質をしっかりとる**
食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。
- 3 冷えから体を守る服装選びを**
血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。
- 4 お風呂タイムで冷えにくい体に**
湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

●3学期が始まり、頑張っていると思います。

2週間もの長い冬休みの後、急に生活が変わり、少し、疲れを感じるかもしれません。そんな時は、リラックスする時間を持ち、うまく疲れを解消し、よいコンディションで学校生活を過ごせたらいいなと思います。



ぬるめのお風呂にゆっくり入る♡

十分な睡眠

早寝早起き

趣味の時間を大切に♡

すすんで♡リラックス