

# 保健だより

令和4年12月10日～12月号～

練馬区立北町中学校 保健室



階段踊り場の窓から、黄色橙色に色づいたイチョウの葉が、日に照らされ、さらに色鮮やかに見えます。12月に入り、より寒くなってきました。まさに冬といった日が続いています。皆さんそれぞれ工夫し寒さ対策をしていますが、換気が必要な中、衣服の調整、さらに工夫しましょう。

- もうすぐ冬休みですね！冬休み中の健康管理のための提案です！  
○できれば毎日、軽く体を動かしてみましよう！



激しく動く運動は、無理に、行う必要はありませんが、散歩やストレッチなど、軽い運動を生活に取り入れてみてください。ストレスの軽減、気分転換ができるなど効果が期待できます。疲れてつらいときも、ちょっと体を動かすと疲れがとれる助けになります。さらに寒いときも体を動かすと血行がよくなり温まりますよ。



- 睡眠、できれば早起き、できるだけ決まった時間に起きましよう！



夜更かしや朝遅くまで寝ていると体内時計を狂わせます。起きて14～16時間後に自然と眠くなるそうです。起床時間が遅くなると眠くなる時間にも影響します。起床時間はできるだけ一定にできれば学校のある日とそう変わらないようにしましょう。朝起きてすぐ太陽光をあびることで体内時計をリセットできるそうです。

- 冬休み、治療のチャンスです。

特に、秋の歯科健診の結果、受診を勧められた人はかかりつけ医の先生に相談ください。

- 冬も、水分補給は大切です。汗を自覚しにくい冬、空気の乾燥、暖房の影響もあり、水分不足、脱水の心配があります。こまめに、努めて水分補給をしましょう。

●感染症対策 いつもご協力ありがとうございます。

引き続き基本的感染対策の徹底をお願いします!

＜感染防止には休養（睡眠）栄養（食事）をしっかりとり免疫力を高めることが大切です。＞

○毎朝の健康観察…冬休み用健康カードを配布しました。

- ・毎朝、体温を測り、体調について記録しましょう。
- ・体調が悪いときは、家の人に伝えましょう。
- ・風邪症状など、体調が優れないときは外出を控えましょう。
- ・家族の方の体調が優れない時も同様に外出を控えましょう。



○手洗い、手指の消毒をしましょう。

帰宅時、食事前、トイレの後には必ず手を洗いましょう。

○マスクの着用…常にマスク着用という状況からは少し変わってきています。

会話をする際は、マスクをしましょう。混雑しているところではマスクをしましょう。

運動するときはマスクをはずせます。特に運動中、運動後息苦しい場合ははずしましょう。

戸外、人と距離を保てる時はマスクをはずせます。

○3密の回避、外出はできるだけ少人数で、混雑しているところを避けましょう。

○換気。寒いと換気しにくいですが、換気をしましょう。

換気の参考に  
してください。

寒い季節の換気テクニック

**寒** い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



**短** 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



**台** 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



●冬休み、けがや事故のないように慎重に行動し、楽しく有意義な時間にしてください。

\*\*\*  
2学期、いろんなことがあった駆け抜けた、頑張った!と思います。

ほっとする時間も大切にしてください。

\*\*\*

