

ほけんだより



谷原中学校
保健室No.24
26、12、25

谷原中のインフルエンザ状況

インフルエンザ・感染性胃腸炎の出席停止人数（12月24日現在）

1年生	インフルエンザ	0人	感染性胃腸炎	1人
2年生	インフルエンザ	11人		
3年生	インフルエンザ	2人		
F組	インフルエンザ	1人		

皆さん一人一人の予防のおかげで、インフルエンザの流行が落ち着いてきました。練馬区でも東京都でもインフルエンザがとても流行していますので、冬休みの間も、**手洗い・うがい・マスク・たっぴり睡眠・しっかり食事・水分補給**でしっかり予防していきましょう。



最近の保健室でよくみる生徒たち～

「寒い～」と廊下を歩いているみんなの姿勢は、体がガチガチです。寒いと姿勢が悪くなりがちです。私もついつい前かがみで手をこすりながら歩いてしまいます。寒いと体が硬くなって、動きもにぶくなり、ちょっとしたけがが多くなります。「どこかで突き指したみたい??」「知らない間にぶつけていたみたい」など・・・いつかをしたのか分からない人が多いです。けがをしていなくても、手のひらの親指の付け根がむらさきいろになって痛い・・・何もしていないのに肘が曲がらない、急に膝が痛くなった・・・など「血行不良」が原因のような症状での来室も冬ならではの。「痛い＝冷やす」と思われがちで、捻挫や打撲のようなけがには、まず「冷やす」ですが、温めて血行を良くすることで痛みが改善されることもあります。温湿布、湯たんぽなどでお試してください！



1
年
さ
ん

計画的に過ごそう



今年の夏休み明けを思い出すと、宿題が終わらずに始業日になって、気になって体調不良になるという人が例年より多かったですね。さて、冬休みは同じ事を繰り返さないように！宿題も早めに終わらせ、すっきりし、年末年始を楽しもう★



大晦日、お正月・・・イベントが盛りだくさんです。そんな時は気持ちが大きくなって、「この位いいんじゃないか」と思いがち。タバコ、お酒、夜遊び・・・中学生にとって体に良くないことばかり・・・誘惑に負けそうなら、近寄らないことが大切です！

保健室からのお知らせ

12月はインフルエンザが大流行し、登校届けやご連絡などありがとうございました。まだまだインフルエンザゼロではありませんので、冬休みが心配です。引き続き、ご家庭でも予防をお願いします。よいお年をお迎え下さい★

始業日に、
元気にすっきりした姿で会いたいです★



冬休みは、外出する人が多いと思います。今年は、卒業生の悲しい事故もありました。自転車で出かける時は、車に十分注意しましょう。また、携帯電話を使用しながら自転車に乗るなど、自らが事故を起こさないように気をつけよう。

食べすぎに注意!!



家にいると、時間に関係なく食べたい時に食べる生活になりがちです。食べるのはとても楽しいけれど、だらだら食べると体にはとても負担がかかって、「太る」だけでなく、生活リズム全体が乱れます。人の体は食事のリセットされ、活動とリラックスの神経を調節しているので、元気に生活出来るのですが、だらだら食べを2週間続けるだけで、冬休み明けに、体が悲鳴をあげるのです。

「おい！急に活動するとは何事だ！君はこの時間はリラックスだろう！」と体はびっくりします。それによって腹痛、頭痛、だるい、気持ち悪い等の症状に表れます。

睡眠ももちろん大事です。始業日3日前位から早寝早起きをして、冬休み明け元気に登校しましょうね！

