



令和6年12月11日
練馬区立大泉学園中学校
保健室

気温が下がり空気が乾燥する季節はインフルエンザや様々な感染症が流行・拡大する時季でもあります。日ごろから石けんでの手洗いを心がけ、早寝早起きで生活習慣を整え、適度な運動や入浴、質の良い睡眠、栄養バランスの良い食事など、体内でウイルスや細菌と対抗する『免疫力』を高めましょう。

* BEST を尽くそう *

1・2年生のみなさん

長距離走が始まります。コンディションはばっちり?

前日はぐっすり眠れましたか?

汗ふきタオルや着がえは準備しましたか?

履き慣れた靴を履いていますか?

朝食はしっかり食べましたか?

毎日排便できていますか?

準備運動をしましたか?

自己ベストタイムを目指して... Fight! Fight!

無理はせず、自分のペースで走りましょう



寒さで体もかたくなっています。ちょっとした油断で大事故につながることもあります。体育の先生の指示に従い、運動を始める前に準備運動を念入りにして、ケガを予防しましょう!!

空気が乾燥しているのでいつでも水分補給できるように、水筒を用意しましょう。



* カーテンを上手に利用しよう *

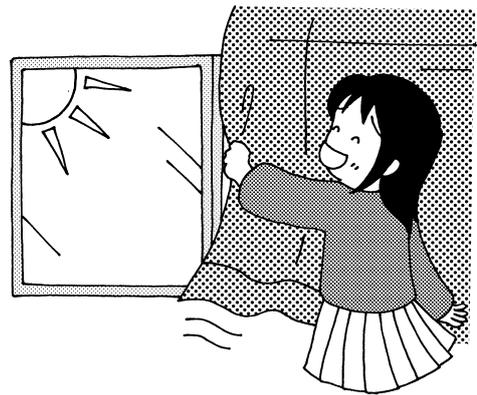
秋や冬の季節は、太陽の位置が低くなり、直射日光が室内に入りやすくなります。窓側の人はまぶしさを感じる事が多くなる季節です。

学校の教室は、窓側に比べて廊下側のエリアはやや暗くなります。教室の明るさにムラがあると目が疲れます。まぶしすぎることも目にはよくありませんのでカーテンを上手に利用してください。

一方、朝の冷え込みも本格的になり、布団からなかなか出られない人はいませんか？

そんなときはカーテンを開け、太陽の光を浴びて脳を起こしましょう。

太陽光を浴びることで体温調節やホルモン分泌を調整するシグナルが脳に送られ、体内時計がリセットされます。



🦠 かぜ 🦠 ひきはじめの注意 🦠 🦠

<p>無理をせず体を休ませることを心がけましょう。</p>  <p>早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくしてゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて栄養をとりましょう。</p> <p>特にビタミンCをたっぷり！</p> 	<p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p>  <p>湿度は 70% 前後</p> <p>温度は 21~24℃</p>
<p>急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... こんな症状のときは インフルエンザ かも!?</p>  <p>早めに病院へ行き治療を受けましょう。</p>		

大泉学園中では、マイコプラズマ感染症やインフルエンザ A 型と診断されて出席停止の人が増えてきました。中でもマイコプラズマ感染症は、熱が下がった後も数週間にわたって咳が続くことが特徴です。最初は『風邪』と診断されても、症状が改善せず再受診して『マイコプラズマ感染症』と診断が変わることもあります。自己判断で市販薬を服用せずに、病院で診察や検査をしてもらいましょう。