

保健だより

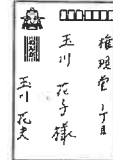
2024. 1 玉川中学校 保健室



1月の保健目標

冬を健康に過ごそう

今年は辰年、年賀状を書く人が年々減ってきているという話を聞きます。みなさんは書きましたか？年賀状は、お世話になった人への年始の挨拶の代わりなのです。なかなか会えない人と、1年に1回のやりとりがあれば、不思議と繋がっている感じがするものです。メールやSNSで意思疎通ができ、便利になっている時代ですが、手紙や葉書のやりとりの良さも感じてほしいと思うこの頃です。



12月19日に学校保健委員会が開催されました。

学校医小杉先生からご助言をいただきました。

助言内容「コロナやインフルエンザを予防するには、しっかり食べて体温を36度以上上げて免疫を高めることが大切です。身体面では中学生は身長を伸ばすことが大切です。



孤立を感じると精神がやられてしまいます。人間は弱いものです。応援してあげることが必要です。お互いに挨拶をすることで自己肯定感が育まれます。」

あなたはきちんとみがけてる？

1日1回は
鏡を見ながら
ていねいにみがこう!!

冬の寒さ、勉強・受験の不安、人間関係、辛いことはすべて **ストレス**

ストレスの多いこの季節。意識してストレス発散やリラックスを心がけるようにしてください。

この世に **カゼ** の存在はない **特効カ薬**

皆さんがカゼをひいたときにのみ薬は、熱やせきなどの各症状を緩和させる薬。カゼそのものを治す特効薬ではありません。

特効薬がない以上... **予防がいちばん**

カゼのウイルスを避ける

カゼ、インフルエンザがはやる時期は、人混み、カラオケBOXなどの密室は、ウイルスも多いので避けたほうがいいですね。



避けられない人混み＝教室などではこまめに換気し、ウイルスを追い出すとともに、ウイルスをまき散らさない、もらわないために、マスクの活用を。

うがい・手洗い

吸い込んだ空気、汚れた手...、ウイルスは鼻や口から体内へ入り込みます。それを防ぐためには、こまめにうがい・手洗いをするのがいちばん。



殺菌効果のあるカテキンを含むお茶でうがいをするのもGood! ハンカチ・タオルと一緒に、お茶を入れた水筒を用意しては？

カゼに負けない 体づくり

適度な運動、十分な睡眠、バランスの良い食事...、普段からカゼに負けない体づくりをしておくことが大切です。

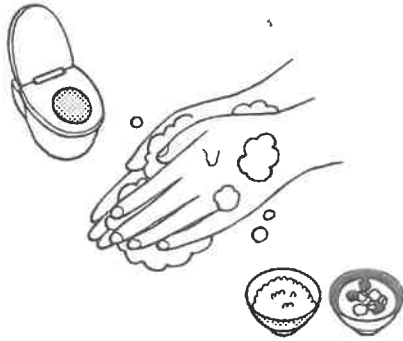


衣服の調節、肌着の着用、ストレスの発散など...、体力を低下させない心がけも有効ですね。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎を防ぐために

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。^{おうと}嘔吐や下痢、発熱などの症状が現れ、多くは冬場に流行します。知らないうちにウイルスに汚染された場所を触り、自身の手から口を通じて感染したり、嘔吐物や便に含まれているウイルスが空気中を漂うことで感染します。次の3つのことで予防しましょう。

① 丁寧に手を洗う



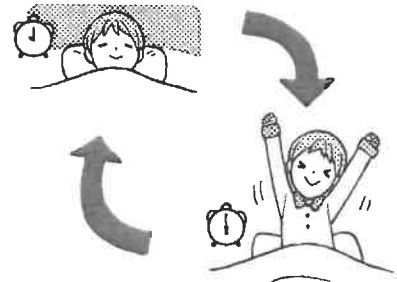
トイレの後や食事の前などは、石けんで丁寧に手を洗います。

② 嘔吐物に近づかない



嘔吐物には大量のウイルスが含まれているので、大人に処理を任せます。

③ 規則正しい生活を送る



規則正しい生活を送り、体の免疫力を高めましょう。病気に感染しにくくなります。

試験や面接で

力を発揮するために

朝ご飯をしっかり食べよう



胃腸の負担が少なく、消化に良いものを食べましょう。

時間に余裕を持って行動しよう



慌てて、けがや事故に遭わないように、時間と心に余裕を持って行動しましょう。

服装を調節しよう



防寒対策も必要ですが、試験会場は暖かい場合もあるので、脱ぎ着できる衣服で調節しましょう。

腹式呼吸で緊張をほぐそう



おなかが膨らむくらい鼻から息をしっかり吸い込み、口からゆっくり長く息を吐く腹式呼吸には、リラックス効果があるので実践してみましょう。