

ほけんだより



今月の保健目標
風邪を予防しよう

R3. 12月号 玉川中学校保健室

最高気温が10℃以下の日が多くなり、廊下は冷凍庫のように冷え込んでいます。保健室には最近身長を測りに来る生徒が多く、「やった！4mm伸びた」「あれ？少し縮んだ？」と每日一喜一憂しています。

身長はいつ伸びているか知っていますか？そう、夜寝ている間です。早く寝ることで夜中に「成長ホルモン」が分泌され、身体の成長を促してくれます。夜更かししたり睡眠不足が続くと、正しく分泌されなくなります。

自分の生活を振り返ってみましょう。自分の身体の成長にふさわしい睡眠がとれていますか・・・？

寒さ対策 万全ですか？



●3つの首を温めよう

首・手首・足首を温めると寒さ対策に効果大！

●下着を着よう

汗を吸ってくれて保温の効果があります。下着1枚プラスで暖かさも約4℃アップします。

●上手に重ね着をしよう 単にたくさん着れば良いというものではありません。素材の異なるものを重ねることで、空気の層がたたくさんでき、熱が逃げにくくなります。

登校時、制服だけの格好の人を見かけますが・・・
寒くありませんか？ウインドブレーカー、コートなど風を通さない上着があるとよいですね。



☆冬季に流行しやすい学校感染症の出席停止基準（医療機関で診断された場合に限る）
出席停止期間

インフルエンザ・・・発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

感染性胃腸炎・・・下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が良くなるまで

※インフルエンザにかかった場合、まれにですが、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする等異常行動を起こすことがあります。自宅で療養する場合は、少なくとも2日間は未成年者が一人にならないようにするなどの配慮が必要です。「施錠を確実に行う」「ベランダに面していない部屋で寝る」「1階や窓に格子のある部屋で寝る等の転落防止対策」

☆2学期に実施した尿検査については、所見のあった生徒にのみ通知しています。ご承知ください。

保健委員のインタビューから：畠山先生の健康維持の秘訣を紹介します☆

～風邪の予防に効果のあるジンジャーミルクティーの作り方～

①ティーバッグの紅茶をコップ半分作る。

②ティーバッグを入れたまま、残りの半分に牛乳を入れ、レンジで温める。

③ティーバッグを取り出し、スプーン1杯のショウガ（チューブ）と、スプーン2杯のハチミツを入れる。

これで完成!!です。是非試してみてください。

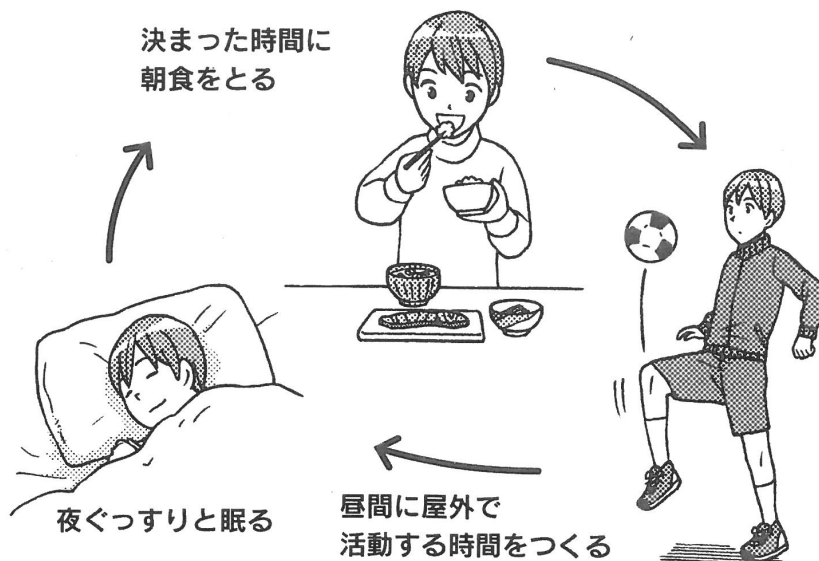


冬休みも

規則正しい

生活リズムを

夜更かしが続くと、朝起きられなくなったり、睡眠時間が短くなったりして生活リズムが乱れ、心身に悪影響を及ぼします。生活リズムを整えるためには、毎朝決まった時間に朝食をとり、昼間適度に体を動かし、夜はしっかり睡眠をとることが大切です。



低温やけど予防 使い方に気をつけよう

湯たんぽ



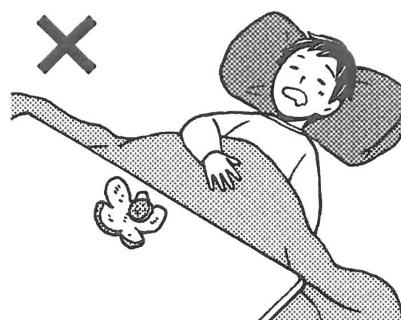
カバーなどで覆って使います。寝る前に布団から出しましょう。

使い捨てカイロ



皮膚に直接貼らず、下着などの上に貼りましょう。

こたつ・ホットカーペット



こたつやホットカーペットの上では寝ないようにしましょう。

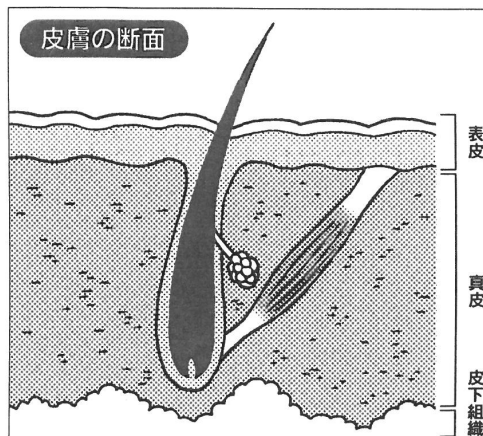
低温やけどに 注意

低温やけどとは、心地よく感じる程度の温かさのものが、長時間皮膚に触れることで起こるやけどです。時間をかけてじわじわと皮膚の深いところ（真皮や皮下組織）までやけどが進行してしまいます。気づかないうちに重症になることもあり、注意が必要です。

低温やけどが起こる目安

温度	時間
44℃	3～4時間
46℃	30分～1時間
50℃	2～3分

皮膚の断面



©少年写真新聞社2021