

保健だより 2月



武生第五中学校 保健室

暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きますね。みなさん、体調をくずしたりしていませんか。今年度もあと少しです。毎日を元気に過ごせるよう、手洗いやうがい、手指消毒など、今まで気を付けてきたことをこれからも続けていきましょう。

●がんばれ3年生！受験当日は、こんなことに気を付けて！



【朝たくさん食べたから、試験中におなかが痛くなった。】

→朝ごはんやお弁当は、消化の良いものを選んで、いつもと同じくらいの量にしましょう。

【前日遅くまで勉強して、次の日の朝、時間ぎりぎりに起きた。】

→慌てると、忘れ物や事故などの原因になります。前日は早めに寝て、余裕を持って出発をしましょう。

【暖房があたらない席で、とても寒かった。】

→制服の下にセーターを着たり、カイロを貼ったりして寒さ対策をしましょう。

👕 おしゃれと健康… バランスが大事です！

1年の中で最も寒さが厳しくなる時季です。体調をくずさないように少しでも温かくしたいところです。しかし、見るからに「それは寒いでしょう」と言いたくなる「素足（タイツ無し）」「セーターなし」の服装の人が多いです。理由を聞くと、「面倒だから」「変だから」と答えていました。ファッションや見た目にこだわりたい気持ちは理解できますが、薄着で体調をくずしては本末転倒です。おしゃれも健康もどちらも大切にしていきましょう。

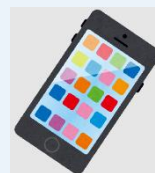


●メディアコントロール週間を実施します。

○期間（各学年の期末テスト前に実施）

1・2年生 2月15日（木）～2月20日（火）

3年生 2月2日（金）～2月7日（水）



メディアを利用する時間をコントロールして、目の健康を守りましょう。

また、帰宅後の時間の使い方や睡眠時間を見直して、規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

裏面に、保健に関する情報があります。読んでみてください。

しもやけにご用心！

「しもやけ」になっていませんか？「しもやけ」は、冬の時季、水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。「しもやけ」になりやすいのは、冬の初めや終わり、一日の寒暖差が激しいときです。毎年、繰り返す人は予防に気をつけましょう。

- 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る。
- お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める（熱めのお湯はNG）。
- ハンドクリームなどを塗って、保湿する。



春のかぜ

2月4日は、立春です。暦の上では春ですが、実際には、2月はまだまだ寒い日が続く、インフルエンザなどが流行する恐れもあります。

こまめにうがいや手洗いをしたり、下着や暖かい靴下などで防寒対策をしたりして、自分の体を労わりましょう。特に、3つの首（首回り、手首、足首）を温めるのがおすすめです。

また、3月、4月…とだんだん暖かくなっていく時季も、「寒の戻り」には気をつけて！春のかぜには十分に注意しましょう。



ヒートショックに気をつけろ

「ヒートショック」という言葉を聞いたことがありますか？ 気温の変化によって、血圧が急に上下することで、心臓や脳の病気を引き起こすことです。65歳以上の高齢者や、高血圧・糖尿病などの持病がある人は、注意が必要です。

おうちの中で特に気をつけたいの

は、脱衣所やお風呂場、トイレです。脱衣所やトイレは暖房器具で暖かくする、お風呂に入る前にシャワーのお湯をかけてお風呂場全体を温めておくなどの対策が必要です。

おじいちゃんやおばあちゃんはもちろん、家族や周りの人にもぜひ教えてあげてくださいね。