

いいことたくさん 川本中!!

保健だより

～自分の健康は自分で守ろう～
「一人一人が自分の考えをもち、行動する!!」
①むし歯治療率 **98%** ②フッ素**全員実施** ③**時場礼**

深谷市立川本中学校 保健室 平成28年1月8日(金)



(ロードレース大会の一時 その1)

新しい年のスタートとなりました。みなさん今年の目標は決まりましたか。具体的な目標の方が、より達成に近づきますので、できるだけ具体的な目標をたてるようにしましょう。また、目標を見える所に掲示しておくのと、さらに達成されやすくなります。今年もみなさんのさらなる成長を保健室から願っています。

さて、新学期もスタートしましたので、冬休みに生活リズムが崩れてしまった人は早めに戻して、気持ちを新たに学校生活を過ごしましょう。



睡眠時間はしっかりと

食事はきちんと

元気に運動を

～1年生スキー教室に向けて《臨時健康観察》～

15日(金)から、説明会でお伝えした健康観察を行います。

- ①朝の体温 ※毎朝家で測定し、生活ノートに記録してきます。
- ②スキー教室当日と同じ時刻に寝られたか、起きられたか。
- ③朝食の様子
- ④朝の排便の有無
- ⑤ハンカチ、ティッシュの持参の有無
- ⑥その他体調の様子

充実した2日間にするために、今から「自分で」しっかり体調管理を行い、病気やケガを防ぎましょう。

土日朝に体温を測り、生活ノートに記録してください。



保護者の方へお願い

この時期は感染症が流行しやすく、お医者さんでインフルエンザやウイルス性胃腸炎等の診断を受けることがあるかと思えます。年度当初にもお願いしましたが、感染症等を含めて**お医者さんで診断を受けた際は、学級担任まで速やかに連絡をお願いいたします。**感染症については出席停止届(保護者記入)を提出していただきます。

暖房を上手に利用しよう！

暖房などを利用する機会が増えると思いますので、ポイントを紹介します。

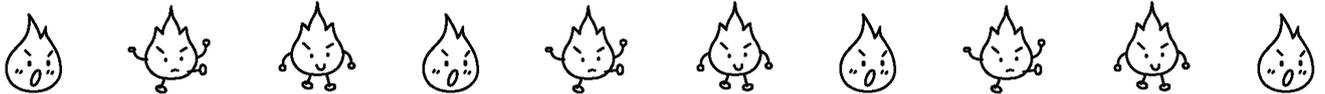
- ◆設定温度を高くしすぎない…室温は18～20℃を保つようにしましょう。
- ◆頭寒足熱…足もとを暖めるようにすると、体全体が暖まります。
- ◆換気を心がける …1時間に1回は、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。
- ◆湿度を保つ …加湿器がなくても、コップ1杯の水を近くに置いたり、洗濯物を干すことで部屋の湿度を保てます。



Check! 「低温やけど」とは

寒さに負けないようにしましょう！

暖かくて、気持ちよい温度でも同じ体の場所を長い間暖め続けると、やけどをすることがあります。これが低温やけどです。低温やけどは、見た目はひどく見えなくても、実際には皮膚の奥深くまでやけどしていたなど、見た目より重症なことがあります。その際は早めに病院で受診することが大切です。カイロは直接肌にはったり、同じ場所にあてつづけたりしない、ホットカーペットの上では眠らないなど、気をつけて利用しましょう。



換気をしていますか？

かぜをひいた人の1回の咳で約10万個、1回のくしゃみでは約100万個のウイルスが空気中にばらまかれるといわれています。部屋を閉めきったままにすると、部屋中がウイルスでいっぱいになってしまいます。また空気が乾燥している冬はウイルスの水分が蒸発して軽くなるため、ばらまかれたウイルスはすぐに床に落ちることなく、空気中をただよんでいます。ちなみに湿度が40%以下になると、30分間はただよい続けるといわれています。同じ部屋の中にいる人は、その空気を吸い続けていることになるので、**ウイルスに感染しやすくなります**。だからこそ、換気をすることがとても大切なのです。寒さに負けず換気をしっかりと行いましょう。新鮮な空気を取り入れることによって集中力もアップします。教室でも一時間に一回(五分間)、空気の入れかえをしましょう！

生きるということは、
坂道を行くのとそっくりだ。
元気に任せて駆け出したりすれば、
きっとへたばる。



尾崎一雄(作家/1899～1983)

(マドレース大会の一時 その2)

(抜粋：癒しの言葉 いのちの言葉編集部 角川春樹文庫より)

3年生はそれぞれの道に向けて、試験を受ける人が多くなってきます。中学校生活残り三ヶ月、後悔のないよう一日一日を大切に過ごしてください。自分の道は、自分にしか進むことはできません。みなさんなら、進んでいけると保健室から応援しています。ファイト！！