



ほけんだより ～12月号～

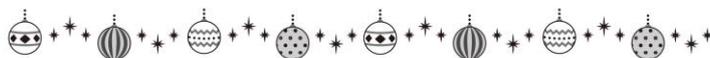
令和6年12月2日
新宿区立牛込第一中学校
校長 畔柳 徹朗
保健室

保健目標

かぜ予防と早期治療に努めよう

今年も残り1か月となり、寒い冬の季節がやってきます。これからの時期は、本格的にインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行し始めます。発熱や倦怠感、長引く咳などが特徴のマイコプラズマ肺炎や新型コロナウイルス感染症にも、引き続き注意が必要です。

様々な感染症が流行するこの時期は、特に規則正しい生活を心がけ、予防に努めましょう。そして、体調の悪い時は無理せずゆっくり休養してください。



ひどくなる前に予防をしよう ～かぜのひき始めサイン～

下のいくつかに当てはまったら、かぜのひき始めかもしれません。

- くしゃみ 悪寒 鼻水 頭痛



悪化を防ぐ5つのポイント

ポイント①

たっぷり寝る

いつもより長く寝るようにしましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えることも効果的です。落ち着ける方法を探してみましょう。

ポイント②

体を温める

体温が上がると、免疫力が高まります。ポイントは、3つの首と言われる、「首・手首・足首」を温めることです。手袋などを、上手く活用してください。

ポイント③

水分を補給する

水分を補給することで、血流改善に効果があります。血流が良くなると、白血球の働きが活性化され、免疫力が高まり、かぜ予防に繋がります。

ポイント④

消化の良い食事をとる

おかゆや温かいうどんなどの消化の良いものを食べられる範囲でとりましょう。栄養バランスも大切ですが、食欲が落ちている時は、無理に食べなくても大丈夫です。

ポイント⑤

乾燥を防ぎ加湿する

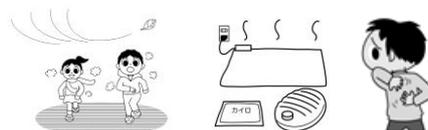
ウイルスの多くは、湿気が苦手なので、加湿が大切です。喉や鼻にある「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。室内を加湿して適度な湿度を保ちましょう。

※ 牛一中では、保健給食委員会で、各教室に加湿器を設置し、管理しています。



冬の健康注意報

冬の季節は、こんなところに注意しましょう。



<p>△ 低温やけど</p>	<p>長い時間こたつで暖まっていたり、いつも同じ所にカイロを貼り続けていたりすると、やけどを起こす恐れがあります。</p>
<p>△ 感染症</p>	<p>特に、冬に流行する感染症に注意して生活しましょう。うがい・手洗い・換気・咳エチケット・食事・休養・運動を心がけて生活を送りましょう。</p>
<p>△ 運動不足</p>	<p>寒くなると部屋で過ごすことが多くなりがちです。運動不足にならないよう気を付けましょう！また、寒いと筋肉が硬く縮こまりやすいので、突然激しい運動をすると、足がもつれたり、転んだりしやすくなります。運動の前には、必ず、準備運動をしましょう。</p>
<p>△ 体の冷え</p>	<p>気温が下がり、体が冷えてしまうことがあります。そのような時は、温かい飲み物や食べ物で内側から温めると効果的です。また、暖かな下着を身に付けたり、重ね着をしたりするなど衣服でも調節できます。</p> <p>※ 吐き気を伴ったり、下痢が続いたりする時は病気が原因のことが多いので、早めに病院を受診しましょう。</p>
<p>△ スキンケア</p>	<p>寒くなって肌が乾燥すると、かゆみが出るなど肌のトラブルも起こりやすくなります。かゆみなどが出ている時は、お風呂でゴシゴシ体を洗わず、肌に優しい石けんやボディーソープを使い、手や柔らかいタオルで十分に泡立てて、ゆっくりなでるように洗いましょう。</p>



「自分」をつくる

生活習慣

普段の姿勢や日常の身体活動を見直そう

「正しい姿勢をつくるポイント」

①

最大限に胸を張り、お尻を引き締める。

⇒

②

①の状態から少し力を抜く。

⇒

③

天井から引っ張られるイメージで立つ。

正しい姿勢は、体への負担が少なく、動きやすく疲れにくいです。

「日常の生活で、体の柔軟性やバランス能力を改善しよう」

まずは、遊びやスポーツをして、体を動かしましょう。1つの種類にこだわらず、たくさんの種類の運動を行うよう心がけてください。

日頃のお手伝いの中には、柔軟性や筋力を鍛える要素がたくさん含まれています。日常生活の動作に、負荷をかけることでトレーニングになります。ちょっとした工夫で運動機能を高めましょう。