



1月

保健だより



令和4年1月23日
城ノ内中学校
保健室

冬休み明けから、インフルエンザの診断を受ける人もでてきています。3年生は受験が始まり、1年生はまもなくスキー学習が予定されています。引き続き、感染症対策をしていきましょう。また、換気が大事とされているので、寒いけれど、学校はもちろん、お家の中も定期的に換気をしましょう。

換気をしないと…

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



こまめな

水分補給でかぜ予防



冬

はつつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、かぜをひきやすくなります。

寒さとともに空気が乾き、かぜ・新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ…（これらのウイルスの多くは乾燥した環境を好みます）や、お肌のトラブルが増える季節です。乾燥対策の基本として「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」を忘れていませんか？

気温が低い冬は、夏に比べ汗をかき量と頻度が減るため、体から「出て行く」水分があまり目につきません。そのため、水分補給を忘れがちになってしまいます。むしろ、しなくても大丈夫と思いがちです。

でも、冬の屋外は乾燥した空気でカラカラ、室内は暖房でカラカラ…当然、体も乾燥しやすくなります。「夏じゃないから水筒はなくてもいいや」ではなく、水筒もできれば毎日持ってきて水分補給をしましょう。

ストレス解消



ストレスがたまっているときは『休む』ことが大切です。日頃、気がつかないうちにストレスがたまっていて、体が不調を訴えるなんてこともあります。解消法は、大きく分けて“3つ”の方法があります。自分にあうストレス解消法をぜひ見つけてみてくださいね。もちろんためないことが一番ですが、そんなわけにもいかない…ちなみに、先生のストレスの解消法は、おいしい焼き肉を食べることです♪



レスト Rest

ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごすなど



体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげよう。

リラックス Relax

読書、音楽を聴く、ストレッチなど



がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげて。

レクリエーション Recreation

スポーツ、旅行など



何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を持つとう！

前任の養護教諭 中戸 智子がお休みに入ったため、1月12日より八原小学校から赴任して参りました、倉嶋 春奈と申します。前任の八原小学校、城ノ内小学校にもいたこともあり、成長した子供たちとまた会うことができ、とても嬉しく思います。私からも、保健関係のことなどで保護者の方にご連絡することもあると思いますので、よろしく願いいたします。



