



保健だより



令和4年12月5日
城ノ内中学校
保健室

早いもので今年も残りわずか、みなさんにとってどんな1年でしたか？修学旅行、体育祭、龍光祭など、「ウィズコロナ」の対策をしながら、実施することができ、たくさんの思い出もできたことでしょう。

もうすぐ冬休みです。まだまだ新型コロナウイルスの感染拡大も続いています。1年の疲れが出て体調を崩さないように、最後まで気を引き締めて、元気に生活してくださいね。

まだまだ続けよう！ 感染予防対策

こまめな手洗い



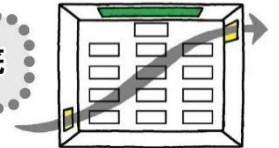
30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食（昼食）の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

密接場面でのマスク着用



距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、すきまができないよう注意しましょう。

換気の徹底



2方向（対角線上）の窓等を開けると効果的です。常に少し窓を開けておくともよいですが、休み時間には数分程度教室の窓を全開にして、きれいな空気に入れ替えましょう。

カラカラだから…大事です 冬の水分補給



本格的な冬の到来。寒さとともに空気が乾き、かぜ・インフルエンザの流行（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時季です。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、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から『出ていく』水分があまり目につきません。そのため、水分補給についてはそれほど気にならない、気にしなくていい…そんなイメージをもっていないでしょうか。でも冬は、屋外は乾燥した気候でカラカラ、そして室内は空調（暖房）でやっぱりカラカラ。当然、体も乾燥しやすくなりますから、こまめに水分補給をしましょう！「夏じゃないから水筒はいらないや」ではなく、水筒もぜひ毎日持ってきてくださいね。



冬休みを利用して受診を！



年度始めの健康診断時に、受診が必要と診断された生徒には受診を勧めるおたよりを発行しました（内科が黄色、歯科がピンク色、眼科が緑色の用紙です）。せっかく受診したのに受診報告書を提出しそびれていたり、これから受診予定だったりする場合は、今からの提出も大歓迎です！

4月にはまた来年度の健康診断が始まります。ぜひ今のうちに、治療や専門医への相談を済ませておきましょう。

保健室で気になること



最近、とても気になることがあります。それは「頭痛」を訴える人が多いということです。「なにか思い当たることあるかな？」と尋ねると、「寝不足」と答える人とともに、「いつも頭が痛くなる」と「偏頭痛（へんずつう）」を訴える人も多くいます。頭が痛い辛い、何も手につかないですね。学校では、薬を飲ませてあげることはできません。頭痛がよく起こってしまう人は、対処の仕方について、おうちの人とよく相談してください。寝不足の人は生活のリズムを見直しましょう。寝る前のスマホをやめることも効果的です。