ほけんだより 12月

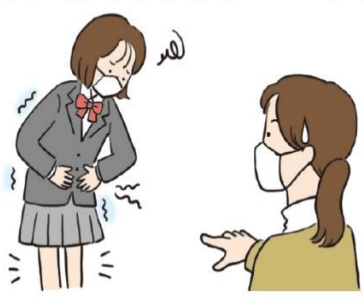
令和６年１２月
足羽中学校　保健室

今年も残り１か月を切りました。今年はどんな１年でしたか？気持ちよく 2025 年を迎えられるよう、身の回りの大掃除はもちろん、やらなくてはいけないことや先延ばしにしていたことを終わらせて、心も体もすっきりと新年を迎えられるようにしましょう。

一般的に売られているクリスマスツリーはプラスチック製が多いですが、本当は何の木か知っていますか？答えは「もみの木」です。もみの木は常緑樹で、冬は葉が散らないことから強い生命力の象徴とも言われています。冬休み中、みなさんももみの木のように元気に過ごしてくださいね。

寒い！と来室するみなさんへ！

この時期になると「先生、めっちゃ寒いです～！」と保健室に駆け込んでくる人があらわれます。様子を見ると、ほとんどの場合は「それじゃあ寒いでしょう…」というのが素直な印象です。短いスカート、服のボタンがあいている、素足や短い靴下、パンツの裾をめくっている…。『こだわりだから』『ファッションだから』で片づけるのは簡単ですが、保温・防寒などを考えると、おしゃれのマイナス面が目立つのです。



からだの冷えを放置していると、思わぬ体調不良にもつながります。保健室の備品として防寒に使えるものもありますが、もちろん、体調を崩した人が優先です。まずは自分の服装を見直したうえで、厚手の靴下やタイツなど衣類の活用、ストレッチや軽めの運動などを取り入れるだけでも、かなり冷えや寒さが改善できますよ！

カラカラだから…大事です、冬の水分補給

本格的な冬到来。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、こまめに水分を補給しましょう！

ちなみに、汗や水分補給といえば熱中症が思い浮かびますが、冬でも熱中症は起こります。『激しい運動』『強めの暖房』が主な要注意ポイントです。対策をお忘れなく。

身体測定

〇日時　1月8日（水）2～4限
〇服装　体操服（半袖半ズボン）
〇場所　男子…視聴覚室（予定）
　　女子…ASUWA ルーム（予定）

半袖半ズボンの体操服を忘れずに持ってきてください。
測定後は、成長の記録に記入して、保護者の方にサインをもらい、翌日、必ず提出しましょう。

冬休みはクリスマスにお正月とおいしいものを食べたり、遊んだりと楽しみがたくさんあります。また、外も寒くてダラダラ過ごして就寝・起床時間も乱れがちです。暴飲暴食を避けて、規則正しく過ごして身体測定に臨みましょう。