

保健だより



令和4年1月
足羽中学校 保健室

2022年が始まりました。今年はどのような1年にしたいですか？受験合格、テストで良い点数をとる、健康に過ごすなど、様々な目標があると思います。皆さんが今年も大きな怪我や病気をすることなく健康にすごしてほしいです。

皆さんはこのお正月、お雑煮を食べましたか？お雑煮は今年の豊作に感謝し、今年もよろしくお願ひしますという意味があるそうです。昔はお餅が高価な食べ物であったため、お正月のおめでたい日に食べるようになったそうです。ちなみに福井県のお雑煮は丸い形のお餅を味噌汁に入れるそうですが、私の地元の静岡県では、だしと醤油ベースの汁に白菜や大根などの野菜と一緒に四角いお餅を入れて食べます。地域によって、様々なお雑煮の食べ方がありますね。



成長の記録

今日の発育測定で成長の記録に結果を記入したと思います。成長の記録は家の人に見せてサインをもらい、明日忘れずに学校に持って来てください。身長と体重の結果を記入する際、数字を間違えて記入する人が多いです。よく確認をしましょう。



怪我について

最近怪我をする人が増えています。部活動や授業中に多いです。運動をする前に準備運動をしていると思いますが、しっかりできていますか？また、校舎内の床が濡れて滑りやすくなっている、靴ひもがほどけている、靴のサイズが合っていない、周りをよく見ていないなど、けがの原因は様々です。骨折などの大きな怪我は完治するまでに時間がかかります。けがの原因がないか、運動をする前に確認しましょう。

インフルエンザ

インフルエンザの感染者数は減っていますが、もし感染した場合は出席停止となります。出席停止の期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。右の表で確認してください。解熱後2日を経過していても、発症して5日以内の場合は登校できません。注意しましょう。



冷え対策をしよう

体が冷えると免疫力が下がり、風邪や腹痛などのさまざまな病気や体の不調を引き起こします。特に女性は冷え性になりやすい体の構造をしているため、防寒具で手足をよく温めましょう。冬の寒い時期でも靴下だけでは体が冷えてしまいます。タイツ等を履いて足を冷やさないようにしましょう。また、カイロで温めることもおすすめです。その際は低温やけどに注意してください。低温やけどとは、通常ならばやけどをしない温度でやけどをすることです。原因はカイロやヒーターなどに長時間肌が触れることで起こります。貼るカイロは便利ですが、長時間肌が温められるので、注意してください。

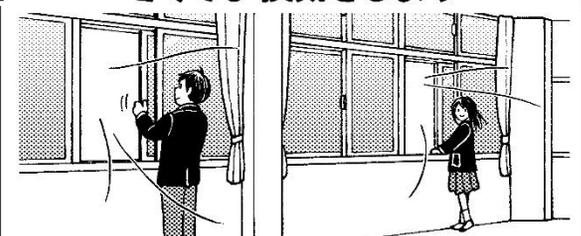
寒くても適度な運動をして、体を温めましょう！

心が疲れていると感じたら……

なんとなく元気や、やる気が出ないというときは、心が疲れているのかもしれません。このようなときは自分が夢中になれることで気分転換をしたり、お風呂にゆっくりとつかって、早めに眠ったりして、しっかり体を休めましょう。



寒くても 換気をしよう



密閉された部屋に人が集まると、感染症などが広まる危険性があります。窓やドアを定期的な開け、外の空気を取り入れて換気しましょう。