

保健だより



H26.1.17(金)
野間中学校 保健室

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。冬休み中はかぜなどに負けず、元気に過ごすことができたでしょうか。私自身、幼いころは体調を崩したり、嫌なことがあるとすぐに体調が悪くなったりすることが多くありました。そのたびによく母から「病は気から。気持ちで負けるな。」と言われてきました。「病は気から」という言葉の通り、気持ち次第で体調がよくも悪くもなります。インフルエンザの流行が心配されますが、気持ちを強くもち、元気に過ごしましょう！



2014年、新たな年がスタートしました。冬休みは、家族でゆっくりと過ごすことができたでしょうか。また、今年の目標をもつことはできましたか。この一年充実した日々を送るためにも、何か自分なりの目標を考えた上で過ごしていけるとよいですね。



* 徹底しよう！インフルエンザ予防 *

全国的にインフルエンザが流行しています。本校でもインフルエンザ患者がでました。ここでもう一度、感染を予防するための注意事項を確認しておきましょう。

* 手洗い・うがい

かぜ・インフルエンザを予防するための基本です。空気中には目に見えないウイルスやばい菌が飛び交っています。手洗い・うがいを怠らず、外から帰ったら、食事の前、掃除のあとなど、こまめに行うようにしましょう。



* マスクの着用

咳やくしゃみが出る人はもちろん、かぜ等を予防するためにもマスクをしましょう。しかし、正しい方法でつけなければ効果は得られません。自分に合ったものを選び、つけるときには鼻と口をしっかりと覆いましょう。



* 人混みを避ける

人が集まる場所は空気がこもりやすく、一気に感染をする恐れがあります。インフルエンザの流行時には、できるだけ人混みを避けるようにしましょう。また、やむを得ず人が集まる場に行く際にはマスクをつけ、帰ったら手洗い・うがいを念入りに行いましょう。

* 体温調節をしっかりと

寒いときに薄着でいると、かぜをひくもとです。服装で上手に調節したり、カイロや湯たんぽで身体を温めるなど、自分で工夫をしましょう。身体を温めたい場合左右の肩甲骨の間や膝、足のくるぶし、つま先を温めると効果的です。



7千情報

口呼吸は感染のもと！

最近、呼吸を口でしている人が増えています。本来、呼吸は鼻でするもの。鼻には吸い込んだ空気からゴミやウイルスなどを取り除くとともに、その空気を温めたり湿らせたりしてのどや肺への刺激を少なくする機能があります。ところが口で呼吸すると、ウイルスや体内に直接入り込んだり、のどが乾燥してウイルスに感染しやすくなったりします。かぜやインフルエンザなどがはやる今の季節は特に口呼吸には注意が必要です。普段、口が半開きになっている人は口呼吸をしていることが多いので、意識して口を閉じ、鼻呼吸を心がけるようにしましょう！



～ 冬の効果的な重ね着 ～



寒い冬は衣服を重ね着して、寒さから身体の熱を奪われないよう守ることが大切です。また、朝晩と日中の気温差や、温かい部屋と寒い屋外との行き来でも温度差が大きくなるがあるので、上着を脱いだりはおったりしてこまめに調節することが必要になります。重ね着のポイントは、下に着るものより、上に着るものを少しゆとりのあるものにする事です。体温調節をしっかりとってかぜの予防に努めましょう。

せっかく重ね着をしているのに、下着（インナー）を着ていない人はいませんか。下着を着ないと熱を保つ効果が減ります。また、下着は身体からの熱を逃がさないようにするばかりではなく皮脂や垢などを吸い取り皮膚を清潔に保つ、服の中の湿気を調節するという効果もあるので、必ず着るようにしましょう。また、運動後に汗をかいたままにせず、着替えて下着の清潔も保ちましょう。



1月身体測定結果速報！！

先日行われた身体測定の結果をお知らせします。どれだけ成長できたでしょうか。

●男子●

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	今回 (1月)	4 月	今回 (1月)	4 月
1 年生	158.4	153.3	47.5	43.3
2 年生	163.3	160.0	52.9	49.2
3 年生	167.6	164.5	60.6	55.7

●女子●

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	今回 (1月)	4 月	今回 (1月)	4 月
1 年生	153.9	151.9	46.1	44.1
2 年生	156.3	155.0	48.8	47.1
3 年生	156.9	156.1	50.3	49.9

