

1月

保健だより

哲多中学校
H30.1.11

新しい年が始まり、3学期もスタートしました。今年も、みなさんにとって健康で充実した1年にしてほしいと思います。

1月は、お正月に多くの人に会ったり、外出する機会が増えたりして、インフルエンザに感染する危険も増える時期です。哲多中学校でもすでにインフルエンザに感染した人がいます。手洗い・うがいやマスクの着用など、予防をしてください。特に、3年生は受験前の大切な時期です。インフルエンザにかからないように、学校全体で予防をしましょう。



＜体調が悪いと感じたら＞

インフルエンザのウイルスは増殖のスピードが速いため、症状が急速に進行したり、感染が拡大したりしやすいです。そのため、「体調が悪い」と感じたときには、単なるかぜだと考えずに、早めに医療機関を受診しましょう。自分の体を休めるとともに、周りの人にうつさないようにすることも大切です。

＜もしも、かぜやインフルエンザにかかってしまったら＞

①安静にして、睡眠を十分にとりましょう。

②水分補給を十分に行いましょう。

発熱時や食欲がない時には、体が脱水状態になりやすいです。

③周りの人にうつさないためにもマスクをし、完全に治るまでは外出をひかえましょう。

→学校への出席停止期間は、

「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」です。



＜生活リズムを整えましょう＞

みなさん、冬休みはどんなふうに過ごしましたか？休み明けで、何となく体にだるさを感じる人もいますが、早くもとの生活リズムに戻せるように、「早寝、早起き、朝ごはん」の基本的な生活習慣を守りましょう。

1

冬休みに、崩れ気味だった生活リズムを戻すために、まずは、早起きから始めましょう。生活リズムは、急に戻そうとしても上手くいきません。毎日、規則正しい生活を続けることが大切です。

2

毎朝、必ず朝食を食べて登校しましょう。哲多中学校の生徒は、ほぼ全員が朝食を食べて登校していますが、中には寝坊して食べられなかったり、量が少なかったりする人もいるのではないのでしょうか。適切な時間に適切な量を食べ、1日を元気に過ごしましょう。



3

早寝をしましょう。宿題や受験勉強などもありますが、自分の体や心を休めるためにも23時までは布団に入りましょう。また、記憶の定着は主に眠っているときに行われます。学習のためにも十分な睡眠が必要です。



＜冬の安全に気をつけましょう＞

①冬は、路面が凍結し、滑りやすくなります。また、雪が積もると段差や溝が見えにくく、けがをすることもあるため注意しましょう。



②屋根や木から雪のかたまりが落ちてくることもあります。周りをよく確かめ、危険な場所は避けて通りましょう。



③ポケットに手を入れて歩かないようにしましょう。寒いからといってポケットに手を入れておくと、つまずいたときにとっさに手が出ないためとても危険です。登下校時は、手袋をして寒さ対策をしましょう。

