

ほけんだより1月

熊本市立託麻中学校 令和8年1月9日発行 文責:瀧本

1月の保健目標は

“部屋の換気に気をつけよう”

本年もよろしくお祈りします。お正月は暖かな心地良い天気でしたが、学校が始まったとたんに、急に冷え込みが厳しくなりましたね。寒さ対策をしっかりと、元気に3学期も学校生活を楽しんでいきましょうね^^♪

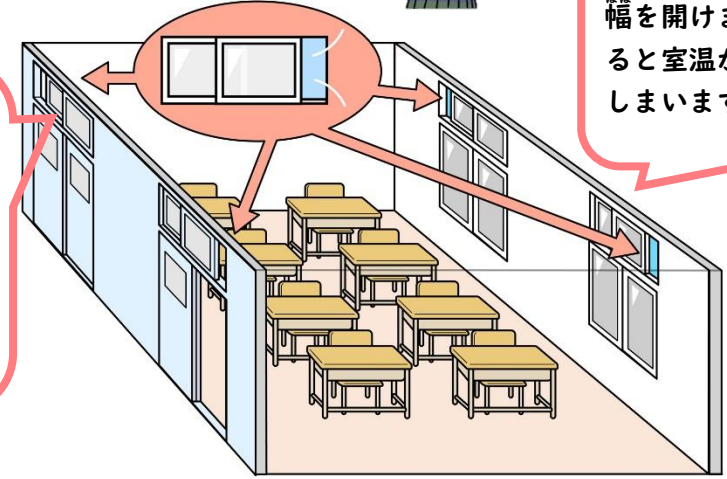


かんきは、空気の通り道をつくるのがポイントです!



・10~20cmぐらいの幅を開けます。(全開にすると室温が一気に下がってしまいます。)

- ・教室に冷たい空気なるべく入らないように上側の窓を開けましょう。
- ・前後の廊下・運動場側の4角の窓を開けます。新鮮な空気の通り道が作られます。

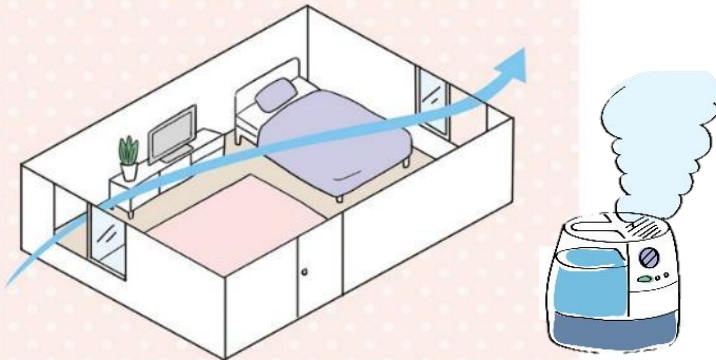


冬の部屋

の環境を整えよう

風邪やインフルエンザなどの感染症を防止、元気に過ごすためのポイントは次の通りです。

- 換気をする
(空気が流れるように、「2か所・2方向・対角」を意識して、窓やドアを開ける)
- 適度な湿度を保つ
(加湿器を使う、ぬれたタオルを室内に干す)
- 眠るときは、部屋を暗くする



～保健委員会でも換気取り組んでいます～

2学期終りから授業終りと始まりの挨拶の中で、換気の手組みをしています。

- ① 授業終りの挨拶で起立、「四角の窓を開けてください。」「※10~20cmほど開ける、礼、挨拶。
- ② 授業の始まりの挨拶で、起立、「四隅の窓を閉めてください。」、礼、挨拶。起立と号令をかけた後に換気をするといった流れです。

クラスみんなで協力してキレイな

空気を入れましょう!



学校では・・・教室の空気をいつもキレイに!

寒いからといって窓を閉め切ったままでいると、みんなの呼吸によって、教室の中の二酸化炭素が増えてしまいます。

そうすると・・・●あくび ●めまい ●頭痛 ●気分が悪くなる などの症状が起こることがあります。また、閉めきった空気の中では、風邪の原因となるウイルスは増えやすくなります。



授業中についてうとうとしてしまうのも、よほど空気が原因なのかも・・・。新鮮な空気をいれて、スッキリした頭で授業を受けよう!



小豆の健康パワー

「小正月」は、旧暦の1月15日で、その年の最初の満月の日です。現在では、新暦の1月15日に祝う地域が多いようです。小豆粥やぜんざいなどを食べる習慣があります。

小豆には、食物繊維やタンパク質、ビタミンB群、鉄・カリウムなどのミネラル、サポニンやポリフェノールなどの栄養素がバランスよく含まれています。

ですから、便秘がちの人、貧血気味の人にもおすすめ! 小豆のパワーで元気に過ごしましょう。



体温を上げて元気に活動!

寒い日が続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがおっくう」だと思える人もいるでしょう。

そんなときは、体温を上げる行動を意識して! 体温が上がると、自然に活動的になれます。特に、朝食をしっかり食べて、午前中から元気に活動しましょう。

【体温を上げる行動】

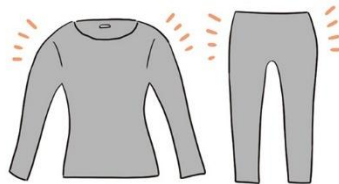
- 朝食を食べる
(活動のエネルギーをチャージする)
- 適度に体を動かす
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- 重ね着をして体温を逃がさない
(冷えを予防する)
- 温かい飲み物を飲む(体の中から温まる)
- お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる
(体全体を温める)



学校では・・・服装での寒さ対策を心がけよう!

登下校中や移動教室で廊下に出た時など、思わず寒い!と叫んでしまうぐらい、学校は寒い場所ですね。10℃以下の気温であっても薄着の生徒でブルブルふるえている人達をよく見かけるので、風邪をひかないか心配になります。寒い場所であっても元気に過ごせるように、まずは服装から見直してみましょう。

下着で保温する



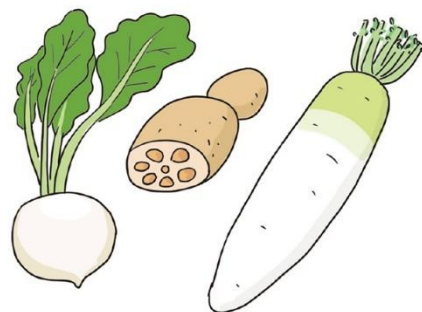
首・手首・足首が冷えないように、マフラーや手袋、靴下を使う



“食”で体をポカポカに!

温野菜を食べよう!

最近、野菜をたっぷり食べていますか? 寒い季節にぜひ食べたいのが、温野菜。最近ではレンジでチンして手軽に作れるレシピがたくさんあります。おすすめは、冬においしくなり、体を温めてくれる根菜類。大根やかぶ、レンコンなどです。ポン酢、ゴマだれ、マヨネーズなど、好みの調味料で食べてみて。野菜をモリモリ食べるきっかけになるかも!?



低温やけどに気をつけて!

寒いと暖かい暖房器具が恋しくなりますよね。ぬくぬくして気持ちが良いのでつい、ずっと、使ってしまうかもしれません。

でも、長時間、同じところばかり温めていると、やけどと同じ状態になってしまう危険があります。暖房器具を使うときは、次のことに気をつけてください。

- ❑ カイロや湯たんぽは、体に直接当てない
- ❑ 長時間、同じところに当てたまにしない
- ❑ ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



熱が出た! すぐに薬を飲む!?



発熱と解熱剤

インフルエンザやかぜで発熱したとき、解熱剤に頼りたくなることがあります。しかし、本来、私たちの体は侵入してきたウイルスや細菌と闘うために、あえて体温を上げているのです。なぜなら、ウイルスや細菌は、熱に弱いからです。

解熱剤(熱さまし)は、熱が出て

いるときのつらさを軽くするための薬で、病気そのものを治すものではありません。

解熱剤は、38℃以上の発熱によって体力が奪われてぐっすりしているとき、夜、つらくて寝れないときなどに使しましょう。解熱剤は、体の様子を見ながら使うことが大切です。

♡ 1月のスクールカウンセリングのお知らせ ♡

☺ 生川先生 ⇒ 1/22、1/29【木曜日・9:30~15:30】

☺ 村上先生 ⇒ 1/14、1/28【水曜日・9:00~16:00】

※1/22(木)と1/14(水)はすでに予約が埋まっています。

カウンセリングを希望される場合は担任の先生または保健室まで!