

# ほけんだより



2017 年が始まりました。今年も、上甕中学校に明るい笑顔がいっぱい咲きますように。今年も一人一人の成長を楽しみにしています。

さて、3 学期が始まり急に厳しい寒さを感じるようになってきましたね。防寒のポイント、3 つの首！(首・手首・足首) 登下校時には 3 つの首を守るといいですよ。そして、教室では適度に換気をしていきましょう。また、お茶うがいも引き続き実施していきます。予防対策をしっかりして、毎日元気に過ごせるように、休養(睡眠)・食事・運動のバランスを大切に、体調管理に努めていきましょう。

## 冬の健康管理 ～きちんと正しい知識を～

### ① 市販のかぜ薬，正しい使い方は？

かぜを治すのは、体の力。熱，鼻水，せきは、体がウイルスと戦っている証。市販薬は、症状がひどくて体力が消耗しているときに、その症状を抑えて体の力をサポートするために使います。



水か白湯で飲もう。古いものは飲まない！

### ② ノロウイルスの感染をストップ！



予防はこまめな手洗い

もし、家族が感染したら、嘔吐物や便をすばやく処理。その後、塩素系漂白剤(キッチンハイターなど)でふき取ります。感染力が強いので、処理する時は、使い捨ての手袋・マスク・手袋を着用しましょう。

### ③ 夜，咳がとまらないときは？

加湿器がある場合は、乾燥を防ぐために使用するといいですね。また、温かいものを飲んだり、蒸しタオルを鼻や口に当てたりして、のどを潤すと楽になることもありますよ。



水分補給も忘れずに

### ④ かぜをひいたときのお風呂の入り方は？

ぬるめのお湯で、疲れな程度の時間、入りましょう。上がった後湯冷めをしないよう、手早く体や髪を乾かします。ただ、高熱や下痢をしているときは、やめた方がいいでしょう。

### ⑤ しもやけは早めに治療をしよう

- こんな症状はしもやけです。
- ◇手や足が赤くはれる
  - ◇手足の指，手の平，足の裏に赤い発疹
  - ◇暖かいとかゆく，寒いと痛む
  - ◇靴をはいたり歩いたりすると痛い
  - ◇手足の指が赤黒く変色する

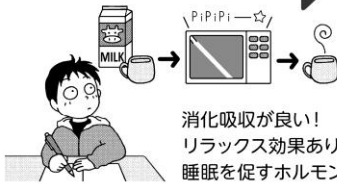


予防は、  
①防寒  
②濡れたらすぐに乾かす

夜の習慣  
見なおそう

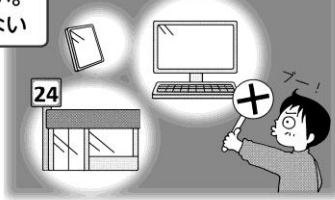
# ぐっすり眠って、負けないカラダ

夜食には牛乳



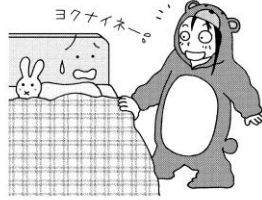
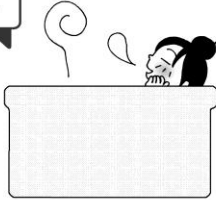
強い光を  
見ない。  
あびない

体内時計がくるってしまうよ



お風呂に入る

あつい湯なら  
寝る2~3時間前  
ぬるい湯なら  
寝る直前がいいよ!



厚着で  
寝ない

汗が蒸発しないし、  
寝返りも難しくなり  
寝苦しくなるよ!

三学期が始まって一週間。  
学校のリズムは戻ってきましたか?  
夜型になっている人は、夜の習慣を見直して、ぐっすり眠ることができるよう  
に工夫しましょう。十分な睡眠時間の  
確保が、かせやインフルエンザに負けな  
い強い体をつくりまます。

## 受験生のみなさんへ

早寝早起きの習慣をつけておこう  
(試験は午前中から行われること  
が多い)



勉強はダラダラと長時間やる  
よりも短い時間で集中しよう



人ごみに出るのはやめておこう  
(感染症予防のために)



疲れをためないようにしよう



## 脳にいい栄養素と食べ物

- ・ブドウ糖(米・パン・めん類・果物など)
  - ・DHA・EPA(サバなどの青背の魚)
  - ・αリノレン酸(ごま油・冬野菜など)
  - ・トリプトファン(赤身肉・チーズ・バナナなど)
- 等々



ようするに、バランスよく  
なんでも食べるのが一番!



答えは保健室の先生に聞いてね!

健康に一年を過ごせますように!



健康に一年を過ごせますように!



\*7つのまちがいがし\*