

12月

ほけんだより

平成30年12月4日

中央中学校

保健室

今年の冬至は12月22日です。太陽の出ている時間が1年で一番短く、暦では冬の真ん中と言われています。けれど実際には冬の寒さはここからが本番。

柚子湯に入りリラックスするのもいいですね。他にも星空の観察やゆっくり読書、何も考えずにボーっとするなど 普段できない事を楽しむのもいいですね。

リラックスしすぎて生活リズムを崩すことのないよう「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



☆・♪・🏠・🎵・🎁・♪・🍵・🍯・☆・♪・🍷・🍷・🎁・🎵・☆・♪・🍷・🍷・🎁・🎵・☆・♪・🏠・🎵・🎁・🎵・🍷・🍷・☆・♪・🍷・🍷・🎁・🎵・☆・



寒い日にお風呂に入ると、じわ〜とあたたまって幸せな気持ちになりますね。お風呂には、血液の流れをよくして体をあたため、筋肉の緊張をほぐす効果があります。また、入浴剤には香りのリラックス効果もあります。

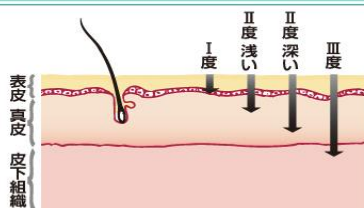
12月22日の冬至には、ゆずを湯船に浮かべる「ゆず湯」の習慣があり、体があたたまってカゼを引きにくくなると言われています。でも、人によってはゆずで肌荒れする場合も。心配な人は、輪切りのゆずを洗面器に入れておくだけでもOK。ゆずの香りで十分リラックスできますよ。

ゆず湯も…お風呂の効果って？

☆・♪・🏠・🎵・🎁・♪・🍵・🍯・☆・♪・🍷・🍷・🎁・🎵・☆・♪・🍷・🍷・🎁・🎵・☆・♪・🏠・🎵・🎁・🎵・🍷・🍷・☆・♪・🍷・🍷・🎁・🎵・☆・

やけどに気をつけよう

暖房器具や火を使うことが多い冬は、やけどをしやすい季節です。低温やけどなど、気づかないうちにやけどをしてしまう場合もあります。



- I 度…表皮までのやけど。赤くなってヒリヒリします。
- II 度…真皮まで破壊されるやけど。水ぶくれができ、強く痛みます。
- III 度…皮下組織まで破壊されるやけど。組織が死んで、自力での再生は不可能です。

やけどをしてしまったら…
まず水で冷やす！



服の上からやけどをした場合は服の上から、冷水で15分以上冷やします。

病院に行くまでの応急処置

患部をガーゼなどで
軽く覆う



患部に密着させないように、ガーゼは軽く覆う程度にしましょう。

水以外のものはつけない



診察の妨げとなることがあるので薬品などは塗らないようにしましょう。

やけどは自己判断せず、病院へ行ったほうが安心です。

☆・♪・🏠・🎵・🎁・♪・🍵・🍯・☆・♪・🍷・🍷・🎁・🎵・☆・♪・🍷・🍷・🎁・🎵・☆・♪・🏠・🎵・🎁・🎵・🍷・🍷・☆・♪・🍷・🍷・🎁・🎵・☆・



手洗い・うがいの徹底を！

日に日に寒さも厳しくなり、体調管理が大変な時期になりました。先月は、本校でもインフルエンザの報告が多数あり、学級閉鎖の対応を取りました。いよいよ本格的な流行の恐れがある時期に入りました。

集団生活では、様々な感染症が容易に大流行する恐れがあります。体調がすぐれない時は早めに病院を受診して下さい。また、登校前の健康観察を十分に行い、無理に登校することのないようにしてください。起床時に体調が悪ければ、1時間程度家庭で様子をみてから登校の判断をしてください。（登校後すぐに早退をするケースが増えていきます。）

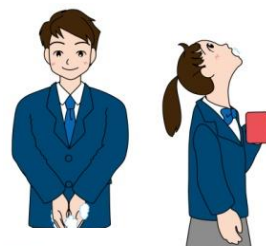
2009年に新型インフルエンザが流行した時には、**予防の基本「手洗い・うがい」**が徹底されました。

（人混みを避ける・バランスの良い食事・十分な睡眠・換気などももちろん重要です。）

手洗いは、**「石けんをよく泡立て10秒洗う＋流水で15秒しっかりすすぐ」×2回** が効果的

です。手洗い後は、しっかり水分を拭き取り（濡れていると汚れが再付着しやすいため）、ハンドクリームなどで保湿（乾燥した部分に汚れが付着）することも重要です。

また予防接種を受けることで、インフルエンザに感染しても重症化を防ぐ事もできます。まずは規則正しい生活を心がけ、病気に負けない身体を作っていきましょう。



「自分の健康は自分で守る！」を合言葉に、ご家庭でもご協力をよろしくお願いします。

インフルエンザの予防接種スケジュールを決めよう

インフルエンザの予防接種を打つと、絶対かからない？

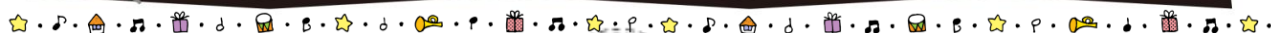
いいえ、絶対かからないわけではありません。でも、かかりにくくなったり、かかっても重症になるのを防ぐことができます。

効果はどれくらい続くの？

接種した日（2回接種の場合は2回目）の2週間後から約5カ月間、効果は続きます。

いつごろ打てばいい？

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果がでてくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいと思います。



熱があるときは。

水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

下痢のときは。

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。

かぜをひいたときには、こんな食事がいいですね

鼻がつまるときは。

温気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

かぜのときは。

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいもののがいいですね。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

のどが痛いときは。

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

