

ほけんだより 1月

西中学校 保健室

2022年がはじまりました！よく寝て疲れがとれた、気分転換ができた、勉強やスポーツをがんばれたなど、どのようなスタートになっているでしょうか？これから大事な時期をひかえている人も多いと思います。睡眠・食事・運動を大切に心や体を整え、自分の力を発揮できるようにしていきましょう。

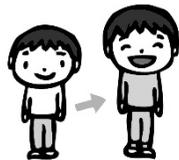
良い1年になりますように☆



睡眠 食事 運動 なぜ大切？

病気にかかりにくくなる

脳がしっかり働く



体の成長につながる



ストレスを軽くできる

一歩一歩の積み重ねが大事だよ



かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなど例年でも感染症が流行しやすい季節です。新型コロナウイルス感染症もまだ続いています。朝、目がさめたときに、熱はありませんか？毎朝の健康観察を、引き続きお願いします。体調がすぐれないときは、軽いうちに休みをとり早めに治しましょう。一人ひとりの協力が、西中みんなの健康を守ることに繋がっています。マスクや手洗いについては、裏を参考に、感染対策の徹底をお願いします。

冬なのに？冬「だから」要注意！脱水

私たちの体の半分以上は、水分でできていて、体温調節をしたり、体に必要な栄養素や酸素を運びこんだり、体から不要な老廃物を運びだしたりしています。脱水とは体から水と塩分を失うことで、脱水症になると、脳・消化器・筋肉に異変が出やすくなります。

- 脳…めまい、たちくらみ、集中力・記憶力の低下、頭痛など
- 消化器…食欲低下、気分不良、はき気やおう吐、下痢、便秘
- 筋肉…筋肉痛、しびれ、まひ、こむら返り

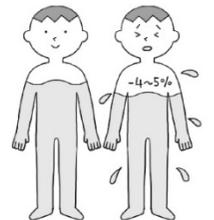


その他に微熱が出たりするなど、ひどくなると意識消失やけいれんが起こることもあります。

夏だけでなく冬も脱水は起こります。冬の空気は乾燥していて暖房も使うので、体の水分量が少なくなることに加え、寒さや冷えなどの理由で気づかないうちに水分をとる量が少なくなっている場合があります。

脱水の症状もひどくなると治るのに時間がかかるので、普段の生活の中で軽いうちに自分の体のサインに気づき、飲み物と食べ物で補給していきましょう。

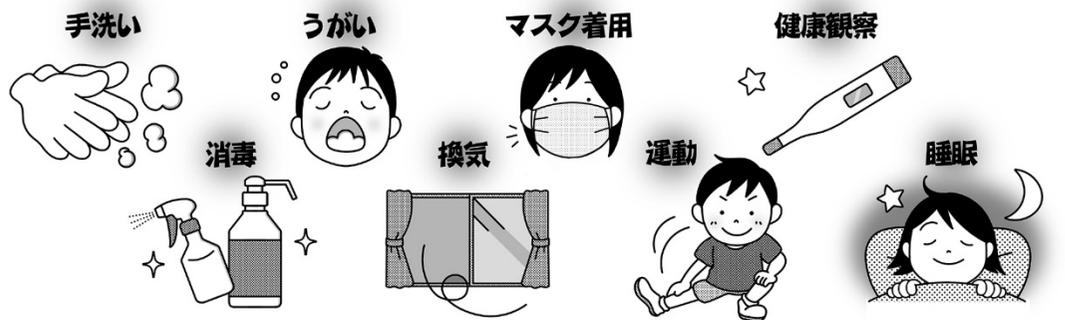
- 手先などの皮膚がカサカサしていませんか？冷たくないですか？
- 口の中がネバネバして、食べ物が飲みこみにくくないですか？舌がかわいていませんか？
- 体がだるくないですか？やる気や活気が低下していませんか？
- 尿の色が濃くなっていませんか？尿の回数や量は減っていませんか？



ひとつでもあてはまる場合や、体の調子がすぐれない場合は、1日3回の食事やそのタイミングでの水分補給に加えて、朝起きたとき、朝食と昼食・昼食と夕食のあいだの時間、お風呂の前、夜寝る前など、意識的に食事と水分をとってみてください。



コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う

2 ゴムひもを耳にかける

3 隙間がないよう鼻まで覆う

(参考) マスクの素材について
 マスクの素材等によってマスクの効果には違いが生まれます。一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い効果を持ち、次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果があるとされています。



手洗いの6つのタイミング



外から教室に入るとき

咳やくしゃみ、鼻をかんだとき

給食（昼食）の前後

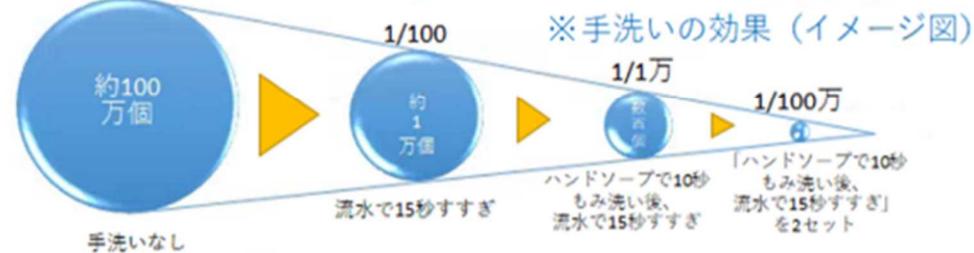
掃除の後

トイレの後

共有のものを触ったとき

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)

正しい手の洗い方



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

