

ほけんだより 12月

平成29年12月13日
茨木市立西中学校
保健室

寒さも一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行し出す季節になりました。保健室に体のだるさ、風邪症状などで来室する生徒が多いです。また、朝からしんどかったけど・・・と言う人が多いのも少し気になります。授業や部活を大切にしようとする気持ち、すばらしいです！でも、熱があったり、体調によっては、自分の体をしっかり休ませてあげることも時には必要です。無理をして症状が悪化したり、周囲の人に感染を広げてしまう可能性もあるので、朝、家を出る前に、自分で自分の健康観察をしてみましょう。

1日1日を大切に過ごすためにも、風邪やインフルエンザ予防を意識して、冬を元気に過ごしてください（＾＾）

風邪、インフルエンザを予防する6つのポイント

外出するときはマスクをつける
外出のあとはうがい、手洗い
人ごみをさける
換気をする
部屋は温度と湿度に気をつける
栄養と休養をじゅうぶんととる

なんだか風邪っぽいかも
...と思ったら



あたたかくして、ゆっくり休むのが一番。水分補給もしっかりしましょう。食欲があるなら、特別に胃に優しいものを食べなくても大丈夫。バランスよく食べて栄養をとりましょう。体力が奪われてつらいという状態でなければ、お風呂もOK。



風邪ひきさんは、せきエチケットを忘れずに♪

せき、くしゃみが出そうになったら、ティッシュで鼻と口を押さえよう。間に合わない時は、自分の腕で押さえよう。

顔を人に向けたままではだめだよ。



視力検査・歯科検診結果について 12月中に再度お知らせします



1学期に実施いたしました、視力検査・歯科検診の結果について、お知らせを受け取り、まだ結果の用紙を提出されていない方に、冬休み前に再度お知らせをお渡しする予定です。短い冬休みですが、ぜひ受診のきっかけにしてください。受診後はお手数ですが、学校まで用紙の提出をお願いします。

学校でのケガ（授業、休憩時間、登下校時、部活動等）で医療機関を受診された方へ ～日本スポーツ振興センターに関するお知らせ～

学校でのケガで受診...

医療費の申請はお済みですか？

申請できるのは事故発生日から2年間、お忘れのないように...

- 書類の提出がお済みでない方はご提出をお願いします。
- 学校管理下のケガ等で医療機関を受診したが、書類を受け取られていない方は保健室までお知らせください。

特に3年生は卒業を控えているので、早めの申請をお願いします。

●● 体を温めるポイント ●●

3つの首とおなかを温めよう！



首・手首・足首は、皮膚に近いところに太い血管があるため、気温の影響を受けやすく、ここが冷えると冷たい血液が全身にまわり、身体が冷えてしまいます。逆にこの3つの首を温めると、身体全体が早く温まるので、3つの首を冷やさないことが、防寒のポイント！

また、内臓があるおなかを温めると、温くなった血液が全身にまわりやすくなります。