

1月の保健だより



由宇中保健室

1月20日は「大寒」で、1年の中で最も寒い時期と言われています。これからが冬本番。寒さに負けない体を作りましょう。

病気にならないためには「手洗い・うがいを必ずする」「朝ごはんは必ず食べる」「睡眠不足にならないように気をつける」など日常生活でできることから実践しましょう。



病気の予防のために気をつけてほしいこと

- 1 手洗い・・・手はいろいろなところにふれるので気づかないうちにウイルスがいつばいついています。帰宅直後や食事前、トイレの後等、こまめに手を洗いましょう。
- 2 うがい・・・病気のウイルスは、空気といっしょに、のどからも侵入してきます。体の奥に入り込む前に、洗い流してしまいましょう。のどの粘膜を潤す事も大切です。
- 3 食事・・・ふだんから、いろいろなものをバランスよく食べましょう。
風邪予防にはタンパク質、ビタミンA、ビタミンCが効果的です。
- 4 睡眠・・・体の疲れをとり、病気とたたかう体力をつけるには、夜、しっかりと眠ることが大切です。
- 5 マスク・・・せき、くしゃみが出る人はマスクをしてまわりにウイルスが飛び散るのを防ぎましょう。
- 6 温度・・・室内の温度は21～24℃、湿度は70%前後に保つように心がけましょう。
- 7 運動・・・体をしっかり動かし、運動することで病気とたたかう体の働きや体力が高まります。
- 8 換気・・・教室の空気を入れ換えるとき、窓はグランド側と廊下側の2カ所を開け空気の通り道をつくりましょう。
- 9 温まる・・・体が温まると、体全体の働きが活発になって、病気とたたかう力がしっかり働くことができます。
- 10 楽しみ・・・楽しい！という気持ちは、病気とたたかう体の働き(免疫力)を高めるといわれています。ストレス発散ができるような楽しみがあるといいですね。



本校生徒の健康状態（1月27日現在）

インフルエンザ罹患患者 0名

体調不良による欠席者 4名

体調不良による保健室利用者 3名