

ほけんだより 12月

岩国市立美和中学校
保健室

12月にはいりました。今年も残りあとわずかですね。みなさんにとって、2023年はどうな年になりましたか？12月と言えば冬休みにクリスマス、大晦日と楽しいイベントがたくさんありますね😊。

乾燥しやすい冬。乾燥はウイルスや細菌の増加や飛散につながり、空気中の滞在時間を長くします。また、皮ふや鼻の粘膜の水分をうばい、免疫機能を低下させ、感染症のリスクを高めます。体（皮ふ、のど）や部屋にしっかりうるおいを与えましょう。

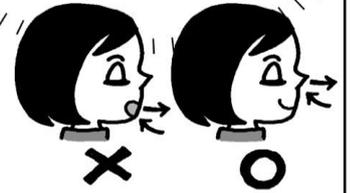
のどの乾燥対策アレコレ

部屋を加湿する
(湿度50~60%程度に)



こまめに水分をとる
(常温の水か白湯がよい)

口呼吸ではなく、
鼻呼吸をする



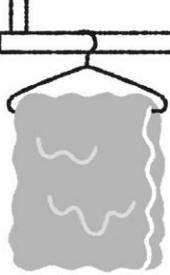
うがいをする
(のどの奥にも
届くようにする)



マスクをする
(呼気による保湿効果)

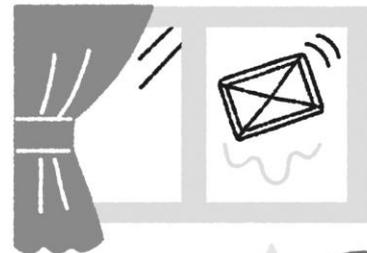


部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策

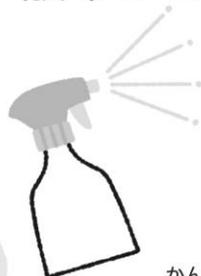


ぬらしたタオル
をかける

床や窓を水拭きする



霧吹きで水分を
散布する



お湯を張った
洗面器を置く



観葉植物を置く



保健室ではこのように対応しています！



2023年 美和中の体調不良・けがランキング



1位 頭痛

今年、保健室に来室する理由として最も多かったのは頭痛でした。気温・気圧の変化によるものや寝不足など、考えられる理由は様々です。保健室では熱や感染症の症状がない場合、1時間ベッドで横になったり、ソファで楽な姿勢で過ごしたりしていました。頭痛持ちの人は学校に頭痛薬を持参するのも良いです。ただし、薬の飲み過ぎに注意し、飲む量や頻度は必ず確認しましょう。また、薬はその人の体に合うように作られているものもあるので、他の人から薬をもらうのはやめましょう。保健室で一緒に確認しながら飲むという対応もしているので、1人で薬を飲むのが不安な場合は相談してくださいね。

2位 腹痛

腹痛は便秘や下痢、生理痛やお腹の冷えからくるものなどがあります。また、不安やストレスからも腹痛が起こる場合があります。保健室では、温めたタオルを袋に入れ、お腹にあてるようにしています。お腹が温まると体も温まり、安心できます。また、筋肉の緊張を和らげたり、血液の流れを良くする効果もあります。腹痛の原因には胃腸炎や虫垂炎などの病気になっている場合もあるため、激しい腹痛やなかなか治らない場合は病院の受診を考えてみましょう。

3位 つき指

体育の授業や昼休みにたくさん起こっていました。保健室では両手を観察し、腫れ、色（青くなっていないか）、痛みの程度などを確認します。腫れや痛みを抑えるために氷や水で冷やします。骨折を疑う場合は病院の受診を勧めています。つき指をしたときはできる限り安静にし、すぐに冷やしましょう。(RICE:ライス)

- R…安静(あんせい) (Rest)
- I…冷却(れいきやく) (Ice)
- C…圧迫(あっぱく) (Compression)
- E…挙上(きょじょう) (Elevation)

☆来年も体調不良・けがに気をつけて元気に過ごしましょう！

