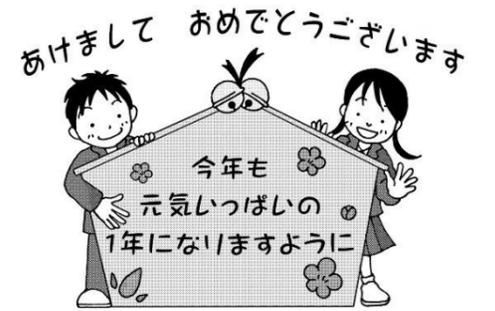


ほけんだより 1月

令和3年1月13日
鶴ヶ島中学校
保健室

2021年が始まりました。今年もみなさん一人ひとりが大いに活躍することを期待しています。そのためには、心と体の健康がとても大切です。元気な体をつくり、優しい心を育ていきましょう。1年が終わったときに何か一つでも成長したなど感じられるような1年にしましょうね。



冬場も意識して水分補給をしましょう!

冬でも起こる

脱水



「脱水」とは、体から排出される水分量が増えたり、摂取不足によって体内の水分が減少した状態をさします。私たちの体の水分量のうち4～5%が失われると、めまいや疲労感などの「脱水症状」が現れるとされています。

体から排出される水分というと、まず思いつきやすいのは汗。そこから『脱水は汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか？ でも実は、冬でも起こるのです。



冬は空気の乾燥や暖房の使用で体の水分量が少なくなりやすいことに加え、寒いことで積極的に水分を補給しづらい状況とも言えます。そしてもうひとつ、注意しなければならないのが、ノロウイルス等による感染性胃腸炎です。主な症状である嘔吐や下痢が起こると短時間で急激に水分が排出されるため、脱水につながりやすいのです。冬でも適度な水分補給、忘れないでくださいね。



登校前の健康観察の徹底をお願いします。

報道にもありますが新型コロナウイルス感染症が拡大しています。昨年度のように一斉休校は現段階ではありません。しかし、今まで以上に感染予防対策を行っていく必要があります。2学期の様子をみると少しずつ感染対策がおろそかになっていた気がします。検温・手洗い・マスクなどしっかりできているか、振り返ってみましょう。自分の命と大切な人の命を守るために努力していきましょう。

①登校前の健康観察

毎朝登校前に体温と体調を確認する。

発熱や風邪症状がある場合には学校を休むこと。(出席停止)

②手洗いのタイミング

登校後、トイレの後、移動教室の後、食事の前、掃除の後

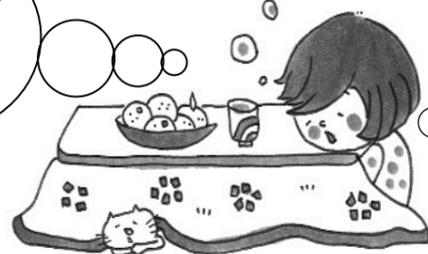
※必ずせっけんを使って洗いましょう

③マスクをはずしてもいいとき(マスクをはずしたら会話をしない)

登下校で一人のとき、給食を食べるとき、激しい運動をするとき

今この季節は熱中症の心配がないので基本的に登下校時もマスク着用!!

冬休み中生活リズムが崩れてしまった人も多いのではないのでしょうか。3学期が始まりました。「規則正しい生活習慣+笑顔😊」で免疫力が下がらないようにしましょう!



こたつで寝ると風邪をひく?!

ぽかぽかと暖かいこたつ。気持ちがよくて、ついそのまま寝てしまいませんか？ こたつで寝ると風邪をひきやすいといわれています。こたつは外に出ている上半身と、中に入っている下半身の温度差が大きく、体温調節機能が乱れがち。また、下半身はずっと温められているので熱くなり、体温を下げようとたくさん汗をかきますが、その汗がもとで体が冷やされてしまいます。さらには、汗をかくことで体内の水分が失われ、のどが乾燥してウイルスの抵抗力も落ち、より風邪をひきやすくなってしまいます。