

12月

保健だより

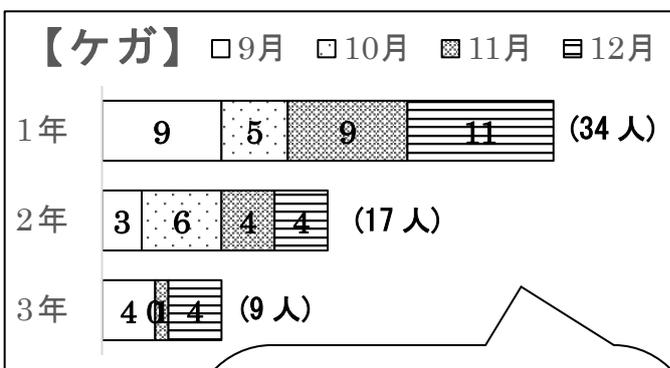
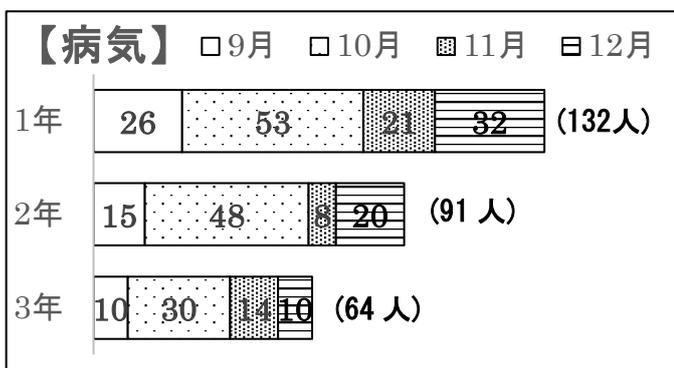
No. 14

2024.12.20(金)
宝達中保健室

今年の健康生活を振り返り、良い年を迎えましょう!

今年の冬至は12月21日です。一年のうちで一番昼間が短く、夜が長い冬至は、暦の上では冬の真ん中と言われます。けれど実際には冬の寒さはここからが本番です。クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も、受験勉強が頑張りどころの人も「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整えて良い年を迎えましょう。また、冬休みは人混みに出かけることも多いですから、「うがい・手洗い・咳エチケット(マスク着用)」も心がけて感染症も予防しましょう。

【2学期の保健室利用状況】(12月19日現在) 病気: 287人 ケガ: 60人



上履きスック と 歯みがきセット

を持ち帰り、新学期にはきれいに洗って持ってきてみましょう!



小学6年生と中学1年生のピアサポート

6年生の皆さんからお礼のお手紙が届きました!

●ピアサポートを書いて下さってありがとうございました。私は中学校の勉強がすごく心配だったけど、「小学校の勉強を復習すればいい。」と書いてあったので、少し安心しました。もっと小学校の勉強をして中学校に備えようと思いました。先輩方も優しいと書いてあったので、中学校も楽しみになりました。(押水第一小)

●中学校は勉強と部活を両立で頑張らないといけないから心配だったけど、アドバイスなどをもらったので安心したし、中学校が楽しみになりました。わからないことを教えてくれてありがとうございました。(志雄小)

●ぼくは、どんな部活に入るか心配していたけれど、どんな部活も楽しそうでした。また、テストなどもくわしく説明してくれてありがとうございます。早く入学したいです。(宝達小)

●お返事ありがとうございます。私は、他の学校の子と仲良くなれるか不安でした。だけど、先輩方のお言葉をいただいて、勇気を持つことができました。先輩方も最初は不安だったと言っていたけれど、いろいろな友達ができていたと言っていたので、中学校に行ったら頑張りたいと思いました。(相見小)

●ぼくは、勉強が追いつけないかもしれないや学校のきまりについての不安がありました。しかし、優しくアドバイスをしてくれて中学校の不安がなくなりました。そして、緊張もあるけどアドバイスのおかげで楽しく入学できそうです。(樋川小)

【保健室利用：曜日別】

(内科)	(外科)
1位…火曜日	1位…木曜日
2位…木曜日	2位…金曜日
3位…水曜日	3位…火曜日

【保健室利用：症状別】

(内科)	(外科)
1位…頭痛	1位…すり傷
2位…気持ち悪い	2位…打撲
3位…腹痛	3位…筋肉痛

- ・新型コロナ …19人
- ・手足口病…3人
- ・マイコプラズマ…5人
- ・水痘…1人
- ・インフルエンザ…1人

保護者の方へお願い!

1・2学期にケガにより病院受診された方で、日本スポーツ振興センター災害給付金の申請書類をまだ提出されていない方は、1月上旬までに学校へ提出していただきますようお願いいたします。また、病院受診された方、治療継続中の方で日本スポーツ振興センターの書類が必要な方は学校までお知らせください。

冬に備えて体温をキープしよう

体温は免疫力とも深い関係があり、自分の健康状態を示す重要なバロメーターです。

低体温ではありませんか？

保健室で体温を測ったときに、36度以下の人がよくいます。みなさんの平熱はどれくらいですか？自分の平熱を知っておきましょう。

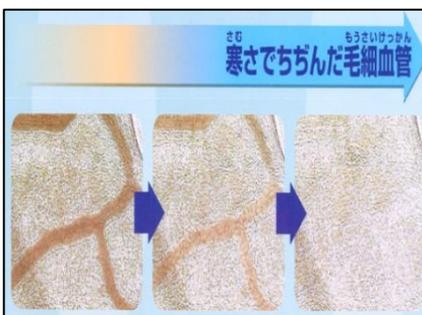
健康的な平熱は、個人差もありますが、成人で36度～37度とされています。人間の体にあるさまざまな器官や機能は、この体温の範囲内で正常に働くように構成されています。

低体温だと免疫力が下がるわけ

血液の中には、免疫機能を持つ白血球が存在します。白血球は血流によって体内をめぐり、細菌やウイルスなどをやっつけています。体温が下がると血流が悪くなるためにその機能が落ちてしまいます。普段の体温が35度台になると、免疫力が下がり、風邪をひきやすくなると言われています。

低体温を改善するためには…

- 冷たい食べ物や甘い食べ物をあまり食べ過ぎない。
 - ・温かい飲み物や食べ物を食べるように心がけましょう。
 - ・糖分をとり過ぎるとビタミンB不足がおこり、低体温の原因となるので、甘い食べ物を食べ過ぎないようにしましょう。
- バランスの良い食事を心がける。
 - ・ご飯、魚、肉、野菜、果物、乳製品など好き嫌いせず食べましょう。
- 無理なダイエットをしない。
- 適度な運動をする。
 - ・体育の時間、しっかり体を動かしましょう。
- 湯ぶねにゆっくりつかりる。
 - ・10分ほど湯ぶねにつかると、体温が1℃程度上がります。血液循環がよくなり、疲れもとれます。また、副交感神経が刺激されて体がリラックスし、ストレス解消にもつながります。
- 薄着をせず、合着を着たり、厚手の下着を着たりする。



私たちの鼻やのどの奥には、ウイルスから体を守ってくれる「線毛の動き」と「粘液の流れ」という素晴らしい仕組みがあります。しかし、その仕組みには大きな弱点が2つあります。それは、『乾燥した空気』と『寒さ』です。冬の寒い環境では、鼻やのどの表面の毛細血管がちぢんで血液が流れにくくなり、鼻やのどの温度も簡単に下がってしまいます。のどの温度が38度から30度に下がると、線毛の動きはなんと、半分になってしまうそうです。体が冷えると、ウイルスの感染から体を守っている鼻やのどの奥の「線毛の動き」や「粘液の流れ」も悪くなってしまいます。そのため、洋服や下着だけでなく、マフラーや手袋で保温することが大切です。また、冬になると忘れがちなのが「水分補給」です。乾燥した空気からのどを守るためにもしっかりと水分を補給するようにしましょう。

