

ほけんだより 2A

NO. 12

平成30年2月2日

2月の保健目標

心の健康について
考えよう

輪島中学校保健室

3学期がスタートして、1月は新校舎への移転という大きな仕事がありました。しかし、インフルエンザの流行と大雪に見舞われ、さらには断水と続け様にいろいろなことが起こり、大変な中、1月はあっという間に過ぎてしまいました。

来週から、いよいよ新校舎へ登校することになりました。慣れ親しんだ校舎、通学路ともお別れです。断水の影響でここ数日、掃除も出来ない状況でしたが、最後の日は、感謝を込めて、出来る限りきれいにしていきたいですね。

50年間、多くの人を通った学舎、そして暖かく見守ってくださった地域のみなさま「ありがとうございました」

新しい校舎とその地域のみなさま
「お世話になります。よろしく
お願いします」



忘れずに!

・内ばきズック

きれいに洗ってから、
持ってきてください。

・ハンカチ

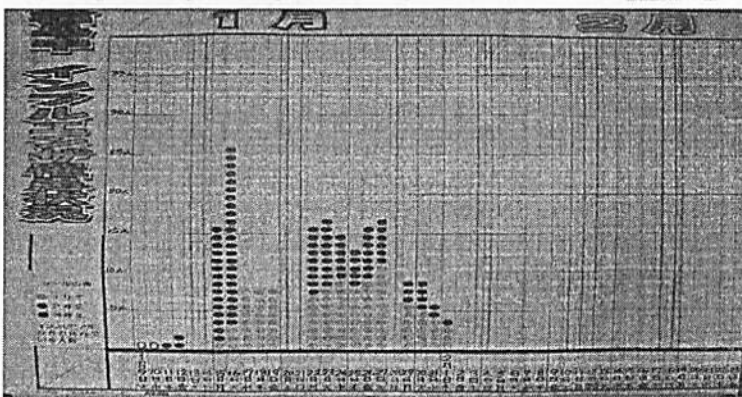
木製の床をぬらさない
ようにポケットに携帯
してください。

・歯みがきセット

・水筒にお茶

温かいのがおすすめ

インフルエンザの経過



2年生のインフルエンザの流行はおさまりましたが、1年生と3年生にはまだ数名います。今回多くの人がかかったのは、インフルエンザB型でした。A型がはやっているところもありますし、胃腸炎もありますから、引きつづき油断はできません。

手洗い・うがい・睡眠・マスク
特に、体育や昼休みにボールをさわった後には手洗い・うがいをすることや、部活でよその地域に遠征に行くときは、お互いに感染を広げないように注意しよう。



かぜやインフルエンザにかかって熱が出たときは、体の脱水を防ぐために、しっかり水分補給をすることが大切です。また、予防にも水分補給は有効です。鼻やのどの粘膜が乾かないようにしておくことで、ウイルスや細菌の侵入を防ぎます。寒さ対策のためにもなるので、温かいお茶を水筒に入れて持ってこよう。

鬼は外 福は内 鬼はどこにいる？

節分の掛け声で「鬼は外」を先に言うのは、鬼を追い出して福を呼び込むためです。誰でも、人には言えない、悪い気持ちを持っているもの。それを鬼に例える人もいます。「嫌い」「うらやましい」「なまけたい」などなど。追い出せる鬼ばかりでもありません。心の中で鬼が大きくなって



いるときは、ちょっと気分転換をすれば、その鬼が小さくなったり横にどいてくれたりするかも。福が入り込む場所を作れるように、上手に付き合っ



ていきたいですね。

登下校に気をつけよう

テニス部と青葉ヶ丘の人以外は、なれていない道です。時間にゆとりを持って、登校してください。最低気温が氷点下の日が来週も続くようですから、すべて転ばないように。それから車道も歩道も雪でせまくなっていますから、車に注意して、広がって歩かないように、気をつけましょう。自転車は危険ですから、しばらくの間禁止です。とにかく安全第一です。



ずわっているときの姿勢に

気をつけよう



先日の身体測定をしたときにも話をしましたが、背骨が前に傾き、肩が内側に向いて猫背の人が多いです。寒いことそしてスマホやゲームの影響が大きいようです。よい姿勢を身につけるには、壁にかかと・おしり・頭をつけて、両手はももの後ろ側にする。そうすると、正しい姿勢がわかります。座った時は、座面の奥に腰を下ろし、膝は直角、足の裏を床につける。天井から糸で頭の中央を引き上げられているようにイメージします。

「ぐっあい」の秘訣は体温に

赤ちゃんが眠くなると、手足がホカホカしてくるのを知っていますか？

人の体温は一日中同じではありません。体内時計に合わせて、昼間活動しているときには高く、夜は自然と低くなります。眠りに入る前、手足の温度が上がるのは、熱を外に逃がして、からだの中の温度を下げるため。



体温が下がるにつれて眠くなり、深い睡眠が訪れます。

眠りが浅い人は 体温調整の見直しを

- ・電気毛布を朝までつけていませんか？
- ・部屋の暖房は強すぎませんか？
- ・寝る直前に熱いお風呂に入っていないませんか？



うまく起床するには…

- ①起床時刻を設定すること。
- ②朝日を浴びて体内時計をリセットすること。
- ③二度寝は浅い睡眠であり、気持ちがいいだけで、あまり深い休息にならないことを知る。
- ④脳や体を覚醒させるために五感を刺激すると、全身の血行がよくなり、エネルギーが全身に行き渡り、体温が上がる（例えば、起床後「大きなあくび」「伸び」「ラジオ体操」「大声を出す」など）。



温かい朝ごはんだけで体温UP

寒い日が続くこの季節。朝食は温かい汁物や、飲み物を中心に朝ごはんをしっかり食べて歩いてくれば体が温まります。

温朝食で元気に登校してきて下さい。

