

保健だより

文京区立本郷台中学校 保健室
平成31年1月8日

冬休みが終わり、再び学校生活が戻ってきました。皆さんはお正月、どのように過ごしましたか。生活習慣が乱れてしまった人はいないでしょうか。これからは感染症が最も流行する時期となります。夜はしっかり睡眠をとり、登校前には朝食をとって、風邪などに負けないよう元気に過ごしましょう。

今月の保健目標 風邪やインフルエンザの予防を心がけよう

1～2月は風邪やインフルエンザが流行します。特に集団生活では一人一人が予防することが大切です。「自分一人くらいはいいや。」と予防をしないしていると、感染が広がり、大流行へつながることもあります。

予防にはまず、手洗い・うがいをしっかりしましょう。また、咳が出るときはマスクをして咳エチケットを心がけてください。近くに人に咳のしぶきがかからないようにしてください。

毎日の生活習慣も非常に重要です。夜は睡眠時間をしっかりととり、食事バランスよく食べるようにしましょう。感染症に対する体の抵抗力を高めていきましょう。



★ 体を温めよう ★

体が冷えやすい人はいませんか。特に冬は手足が冷たくなり、体が冷えてお腹が痛くなってしまふ人が保健室にくることがあります。自分が冷え症だと思う人は下の改善ポイントを参考にしてみてください。夜はお風呂で体を温めてゆっくり休むようにしましょう。

4つの冷え性改善ポイント

- | | | | |
|-----------|--|------------|--|
| 服装 | <ul style="list-style-type: none">・からだを締め付ける衣服は着ない・重ね着をする・靴下や腹巻を使って、腰から下を冷やさない | 食べ物 | <ul style="list-style-type: none">・栄養バランスのよい食事をとる・冷たいものをとりすぎない・からだをあたためる食材をとる (大根、かぼちゃなど冬が旬の野菜、しょうがなど) |
| 生活 | <ul style="list-style-type: none">・睡眠時間を十分にとる・シャワーだけではなく、湯船にもつかる | 運動 | <ul style="list-style-type: none">・ストレッチで血液循環をよくする・からだの熱を発する“筋肉”を鍛える |

保護者の皆様へ インフルエンザについて

医師よりインフルエンザと診断されましたら学校は出席停止となりますので、担任までご連絡ください。インフルエンザの出席停止期間は発症日を0日目と数えて、5日目までとなります。この期間は熱が下がったとしても外出は控えて、自宅で休養していただくようお願いいたします。また、インフルエンザが治って登校する際には「登校届」の提出が必要になりますので、ご協力をお願いします。「登校届」の用紙は学校のホームページからダウンロードしていただくか、学校の職員室にもあります。よろしくお願いいたします。

今月の保健行事

1月10日(木) 9:00～ 背柱側わん検診 2年生全員 3年生対象者