

ほけんだより 1月

令和5年1月10日
文京区立文林中学校
保健室

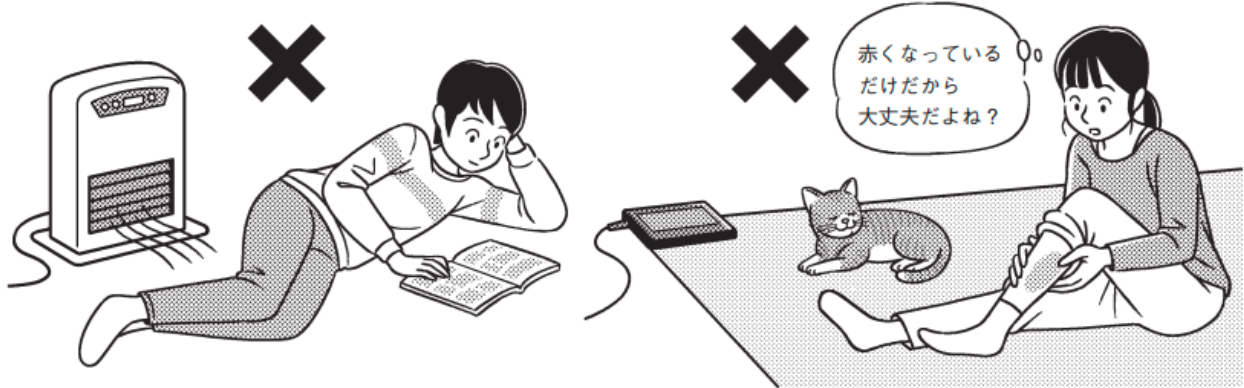
2023年が始まりました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。今年の冬休みは例年より少し長めのお休みでした。心と体のリフレッシュはできたでしょうか。生活習慣が少し乱れてしまった人もいるかもしれません。進級・進学まで残り3か月です。改めて学校生活のリズムを取り戻し、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

昨年と同様、毎朝のセルフチェックを行いましょう！

- ぐっすり眠れましたか？
- すっきり起きられましたか？
- 朝ごはんは食べられましたか？
- 熱や頭痛、腹痛、喉の痛みはありませんか？
- いつもと体の様子が違うことはありませんか？

※家で体温を測ってくることも忘れずに！！

冬は低温やけどにも注意



低温やけどは一見大したことがなさそうでも、冷やさずにいると真皮の深部まで損傷が進むことがあります。暖房器具は、使用時間に注意し、赤みがあればすぐに冷やすようにします。

湯たんぽやカイロも要注意！



やけどの冷やし方

手・腕



足



顔・背中



流水や冷やしたタオルの上に氷のうなどをのせて患部に当て、痛みが軽くなるまで冷やす。

やけどの深度分類とその特徴

I 度熱傷	・表皮熱傷 ・患部の発赤のみ ・瘢痕を残さずに治療が可能
II 度熱傷	・真皮熱傷 ・水ぶくれができる ・軽度の場合、赤みがあり痛みを感じる ・深部損傷の場合、白っぽく痛まない
III 度熱傷	・皮膚の全層損傷 ・白色または褐色 ・炭化し、痛みを感じない



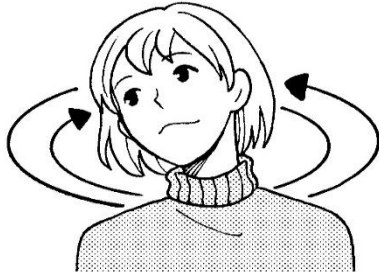
火災によるやけどの場合、衣服は無理に脱がさず、衣服の上から流水で冷やす。

肩がこっていませんか？

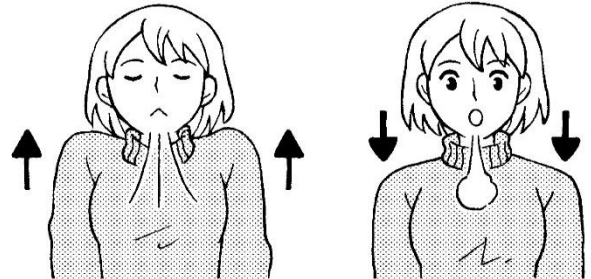
姿勢不良や運動不足が原因で背中中の血行が悪くなり、筋肉に疲れがたまることで痛みを感じるのが、「肩こり」です。痛みを放置してしまうと悪化して、頭痛や吐き気を引き起こすこともあるので、ストレッチなどで早めにこりをほぐすようにしましょう。

肩こりをほぐすストレッチ

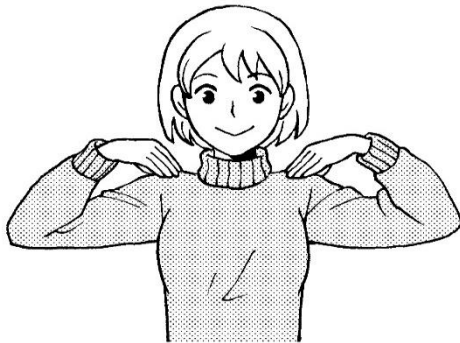
*ストレッチは呼吸をしながらゆっくりと行い、無理をしないようにします。



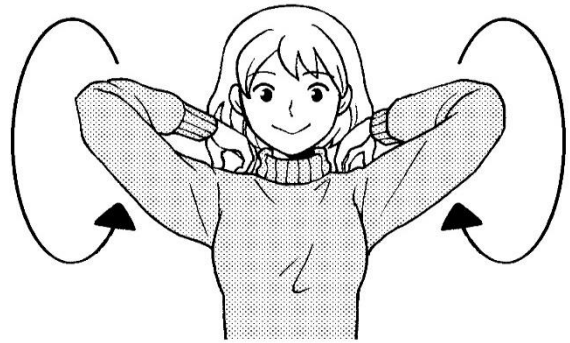
首を大きく回します。



息を吸ったり吐いたりしながら、肩の上げ下げをします。



両腕を広げて、肘から曲げ、手を肩に置きます。



胸を張り、両肘で大きく円を描くように回します。

©少年写真新聞社2022

スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



前かがみの姿勢でスマホを見ると、画面と目の距離が近くなります。首や肩のこりなどを引き起こすストレートネックの原因にも！



背筋を伸ばして、画面からは30cm以上の距離をとるようにしましょう。

移動中も食事中もふとんの中でも… ずーっとスマホにさわっていませんか？



長時間使い続けないようにしましょう。30分に1回は遠くを見て目を休めることも大切です。



1日の利用時間や使う場所(例:リビングのみ)などのルールを決めて、それを守りましょう。



たまには全くスマホを使わない日を作り、デジタルデトックスを！