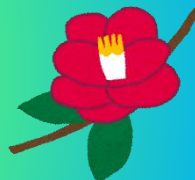


保健だより 1月



令和7年1月8日 銚田市立旭中学校 保健室

2025年になりました。みなさんは、今年の目標を立てましたか？目標を達成するためには、こつこつと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体も重要です。今年一年、けがや病気に気を付けて過ごしましょう。

みなさんの毎日が充実した日々になるように、応援しています。

1月の保健安全目標

保健目標・・・うがい・手洗いを励行しよう。

安全目標・・・登下校のきまりを守ろう。



三学期が始まりましたが、なかなか冬休みモードが抜けきらない人も多いのではないのでしょうか。正しい生活リズムを取り戻し、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

歩くときも
背筋を伸ばそう

寒くて猫背になって歩いていませんか。
猫背を続けていると体に負担がかかって
肩こりや腰痛、頭痛などの原因になります。
猫背を防ぐためにこんなことを意識して
歩きましょう。



コタツで寝るのは注意！

人は頭より手足が温かいとリラックスするので、コタツに入るとウトウトしてしまいがち。そんなときに「寝るなら布団で寝なさい」と注意されたことがある人は多いと思います。でもそれにはちゃんと理由があります。



脱水症状になる

コタツは温かく、知らずに大量に汗をかきます。でも睡眠中は水分補給できないので脱水症状の危険があります。

風邪をひく

コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きくなり体が混乱します。すると睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。

これを防ぐには工夫が必要です。タイマーを使って時々立ち上がるなど長時間入りっぱなしにならないようにしましょう。



～感謝のきもちを

もちましよう～

【ついた餅より心持ち】

昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうのはうれしい、それよりもうれいなのはお餅をあげようという気づかいだ、という意味です。



感謝のきもちをもって1年過ごせるといいですね！

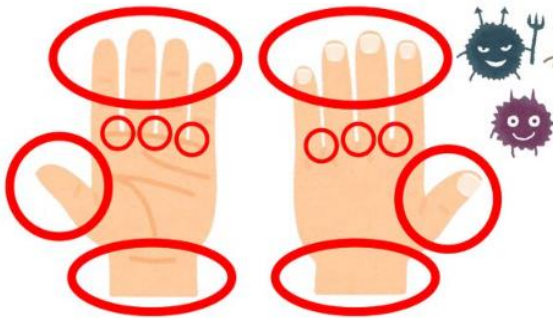
感染症が流行する季節です!



かぜもインフルエンザも、新型コロナウイルスも予防方法は同じです



洗い残しの多い部分



手洗いをするとき特に気をつけること

- 洗い残しが多い、**爪、指先、指の間、親指と人差し指の間、手首**をしっかりと洗いましょう。
- 時間をかけて(30秒が目安)、汚れが残りやすいポイントを意識して洗いましょう。
- ※「ハッピーバースデー」を2回歌いながら手を洗うと約30秒になります。

※インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等、学校感染症と診断されましたら、すぐに学校に連絡をお願いします。(治療証明書の提出は不要です。)

★出席停止期間★

インフルエンザ

- 発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで。

新型コロナウイルス感染症

- 発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。

感染性胃腸炎

- 下痢、嘔吐症状が軽減した後、全身状態が良くなってから。

マイコプラズマ感染症

- 症状が改善し、全身状態が良くなってから。

溶連菌感染症

- 適切な抗菌薬療法後24時間を経て、全身状態が良くなってから。

よろしくお願いします

