

1月のほけんだより

銚田市立大洋中学校
保健室
令和5年1月10日

* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。



あけましておめでとうございます
2023年が始まりました。みなさんは、今年の目標を立てましたか？
どんな目標にも、努力を積み重ねることが大切です。そして、その目標の土台となるのは元気な心と体です。充実した1年を過ごすためにも、ケガや病気に気を付けましょう。

1月の保健目標
かぜ・インフルエンザを予防しよう

1月の安全目標
事故災害から身を守り、適切な行動をしよう

寒くても換気しよう

換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。かぜなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまるので、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは
“空気の流れ”



冬休み こんな過ごし方

- × 遅くまでゲーム
- × 昼前まで寝る
- × 好きなものばかり食べる



- 01 まずは、早起き
- 02 太陽の光を浴びる
- 03 朝ごはんを食べる



これで学校モードにチェンジ!

～保健室からのお知らせ～

冬休み中も健康観察と体温測定・体調管理アプリ「リバー」への報告ありがとうございました。
厚生労働省によると、全国のインフルエンザの定点当たり報告数が1.24となり、流行開始の目安としている1.00を上回ったことから、インフルエンザが流行シーズンに入ったとの発表がありました。そのため、今冬は、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されています。
引き続き、手洗い・うがい・マスク着用・換気などの基本的な感染症の徹底をお願いします。また、本人やご家族の方で発熱やかぜ症状がある場合には、自宅で休養し、病院を受診されますようお願いいたします。

試験前ミステリー 「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」



試 験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の“怪奇現象”に遭遇しているのかもしれない…。
この“怪奇現象”は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれます。試験で良い点が取れるか自信がない時などに、掃除をすることで「十分な準備ができなかったから」と、自分を守る言い訳を作るのです。
もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自信がないんだな」と自分を客観的に見つめてみてください。自覚できると、意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

受験生はラストスパート!
“怪奇現象”に陥ることなく、しっかり準備しましょう。
疲れているときは、無理せず休んでください。



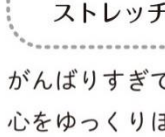
ストレス解消
3つのR
R
ストレスがたまっている時は「休む」ことが大切。ストレス解消には大きく分けて3つの方法があります。

レスト Rest
ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごすなど



体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげよう。

リラクセス Relax
読書、音楽を聴く、ストレッチなど



がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげて。

レクリエーション Recreation
スポーツ、旅行 など



何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を持とう!

あなたに今必要な“休みかた”はどれですか？
3つの「R」を意識して、効果的に休息できると良いですね。

『スキー宿泊学習』まで、あと少し…!

今からしっかり体調を整えましょう!!

いよいよ2年生は17日(火)から、1年生は25日(水)から、みなさんが楽しみにしているスキー宿泊学習ですね。みなさん体調はどうですか?冬休みは元気に過ごすことができましたか?冬になると気温だけではなく湿度も低くなるため、空気が乾燥し、体調を崩す人が増えてきます。また、スキー宿泊学習中は活動量も大きく、環境も変わるため体が疲れやすくなります。出発までに体調を整え、万全の状態に臨めるようにしましょう。また、感染症対策を行い、一人一人が自覚をもってルールをしっかりと守り、充実したスキー宿泊学習にできるようにしましょう。

～健康面での確認事項～

前日までに体調を整えておきましょう

- ◆ 規則正しい生活を心がけ、体調を整えておきましょう。

◎睡眠は十分にとれていますか? 早寝・早起きの習慣を。	◎1日3食しっかり食べていますか? 特に朝ごはんはしっかり食べましょう。
◎排便のリズムは上手くいっていますか? 便秘は腹痛や乗り物酔いの原因となります。毎朝同じ時間にトイレに行く習慣を。	◎病気に気を付けよう 現在治療中の病気や喘息などの既往歴がある人は、主治医に相談してください。むし歯など環境が変わると痛くなることもあります。治療しておくといいですね。

当日までにできること

- ◆ 夕食は消化の良いものを食べ、腹八分目にしておきましょう。
- ◆ 早めにお風呂に入り、早めに寝られるようにしましょう。部屋を暗くして寝る環境を整えましょう。
- ◆ 手足の爪は必ず切っておきましょう。

スキー宿泊学習を健康で過ごすために…

- ◆ 食べ過ぎ、暴飲暴食に注意しましょう。
- ◆ 睡眠を十分にとりましょう。夜更かしは、体調不良やけがのもとです。
- ◆ トイレは我慢せずに行けるときに行っておきましょう。



持ち物チェック

①服装について
厳しい寒さが予想されるので、気温の変化に対応できるようスキーウェアの下の服装(インナー、靴下等)にも注意しましょう。寒さ対策としてカイロを準備するのもおすすめです。

②常備薬
服薬中の場合は、**必ず3日分の薬を持参**してください。酔い止めや鎮痛剤、胃腸薬等の飲み慣れた市販薬がある場合も同様に持参してください。学校で内服薬の準備はありません。

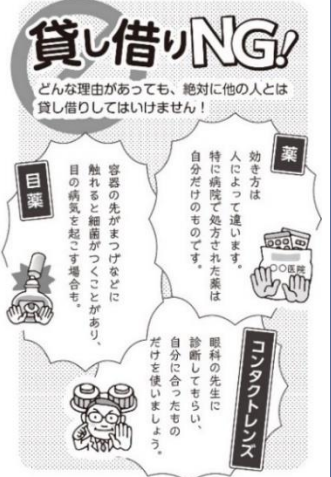
- ◎薬は箱や説明書を一緒に持参しましょう
何の薬か、また用法や容量がすぐにわかります。
- ◎薬は絶対に人にあげない!もらわない!
体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を起こしてしまうことがあります。



③メガネ・コンタクトレンズ
コンタクトレンズを使用している人は、いつでも外せるように、メガネとケースを忘れないようにしましょう。**洗浄液も忘れずに!**

④救急用品
活動中の小さなケガなどは可能な限り自分で処置してみましょう。

⑤生理用品(女子)
環境が変化すると、予定外の生理が来ることもあります。念のため必ず持っていきましょう。



当日の朝 ～新型コロナウイルス・インフルエンザ感染対策～

◆ 出発前に、朝の体調をしっかりと確認しましょう。学校の出席の基準と同じく、スキー宿泊学習当日、生徒本人または同居家族に、発熱や風邪症状のある場合(生徒本人が抗原検査で陰性であれば参加可)は参加できません。また、現地で体調を崩した場合、医療機関や保健所等の指示にもとづき、お迎えをお願いする場合もございます。ご協力よろしくお願いたします。

移動中の注意

- ◆ 乗車時には、アルコールで手指消毒をしましょう。
- ◆ 大声を控え、会話は最小限にしましょう。



食事をする場合

- ◆ 食事の前には手を洗いましょう。手を洗えない場合は、手指消毒をしっかりと行いましょう。
- ◆ 向かい合わずに食べ、食べる時もソーシャルディスタンスを守り、大声での会話を控えましょう。

滞在先での注意

- ◆ 滞在先に着いたら手洗い・うがいを行い、部屋内でもマスクを着用しましょう。
- ◆ 入浴後もマスクを忘れずに着けましょう。(新しいマスクの着用を)
- ◆ 部屋内が乾燥しないように、濡れたタオルをかけるなど、**加湿**をしましょう。
- ◆ マスクやゴミは個人のゴミ袋に捨てましょう。ゴミを入れられる袋などが多めにあると便利です。
- ◆ 朝夜に健康チェック・検温を行います。体調が悪いときは無理をせずに早めに知らせてください。



*スキー宿泊学習中、発熱等の症状があった場合には宿泊先に抗原検査キットを使用する場合があります。その際、検査結果が陽性であれば保健所等の指導のもと、病院受診や濃厚接触者への抗原検査を実施する場合があります。ご理解とご協力をお願い致します。

乗り物酔いをしやすい人へ

スキー宿泊学習中は、バスで長時間移動することになります。乗り物酔いがひどい人は、「酔い止め薬」を用意する他にも、症状が抑えられる対策法も覚えておきましょう。乗り物酔いにならないためのポイントは、「気にしすぎないこと」です。「酔うかも…」とあまり不安に思わずに、**楽な気持ちで臨みましょう!**

<乗り物酔いをする人のために…>

バスは前方に乗る	満腹や空腹をさける	酔い止め薬を飲んでおく
朝ご飯は消化の良いものにする	読書や細かい作業をしない	新鮮な空気を吸う
体を締め付けない服装で	体締め付けない服装で	前日はたっぷり寝る
		時々遠くの景色を眺める



保護者の皆様へ

スキー宿泊学習事前保健調査は、生徒たちが安心・安全に活動するための保健管理の情報として重要なものです。**必ず期限(1月13日(金))までに提出**をお願いします。また、提出後に体調の変化があり気になることがあれば、担任または養護教諭にお知らせください。スキー宿泊学習中、けがや病気が発生した場合は、「スキー宿泊学習事前保健調査票」に書いていただいた緊急連絡先に連絡しますので、連絡がつくようにしておいてください。