

ほけんだより



富岡市立北中学校

NO. 11

2020.1.10

🎆🎆🎆🎆🎆 今年もよろしくお願ひします 🎆🎆🎆🎆🎆

新しい年が始まりました。何か目標を立てましたか。どんな目標も、頑張りの積み重ねが大切です。また、その土台となるのは「元気な心と体」。目標達成のためには欠かせません。大きな目標とあわせて、健康の目標も立ててみませんか。今年も保健室は、心と体の健康のお手伝いをしていきます。



今年1年の健康目標を決めよう！

- ・毎日6時に起きる
- ・毎日朝ごはんを食べる
- ・食事をするときは一口30回以上噛む
- ・テレビやゲームは夜8時までにする など



いきなり難しい目標にせず、「頑張れば続けられるかな」と思えるものにするといいですよ。

インフルエンザ注意報発令中！

群馬県では12月に「インフルエンザ注意報」が発令されました。北中学校でも、インフルエンザにかかる人や体調不良の人が少しずつ増えてきています。今後も、インフルエンザがますます流行することが予想されます。できるだけ不要不急の外出は避け、手洗い・うがいを積極的にして予防に努めましょう。また、十分な睡眠と栄養もとりましょう。

カゼ、
しいたかも

と思ったときは

休養

ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。



水分

脱水を起こさないように、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意。



栄養

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。



⚠ 急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう

冬の健康 そとなが

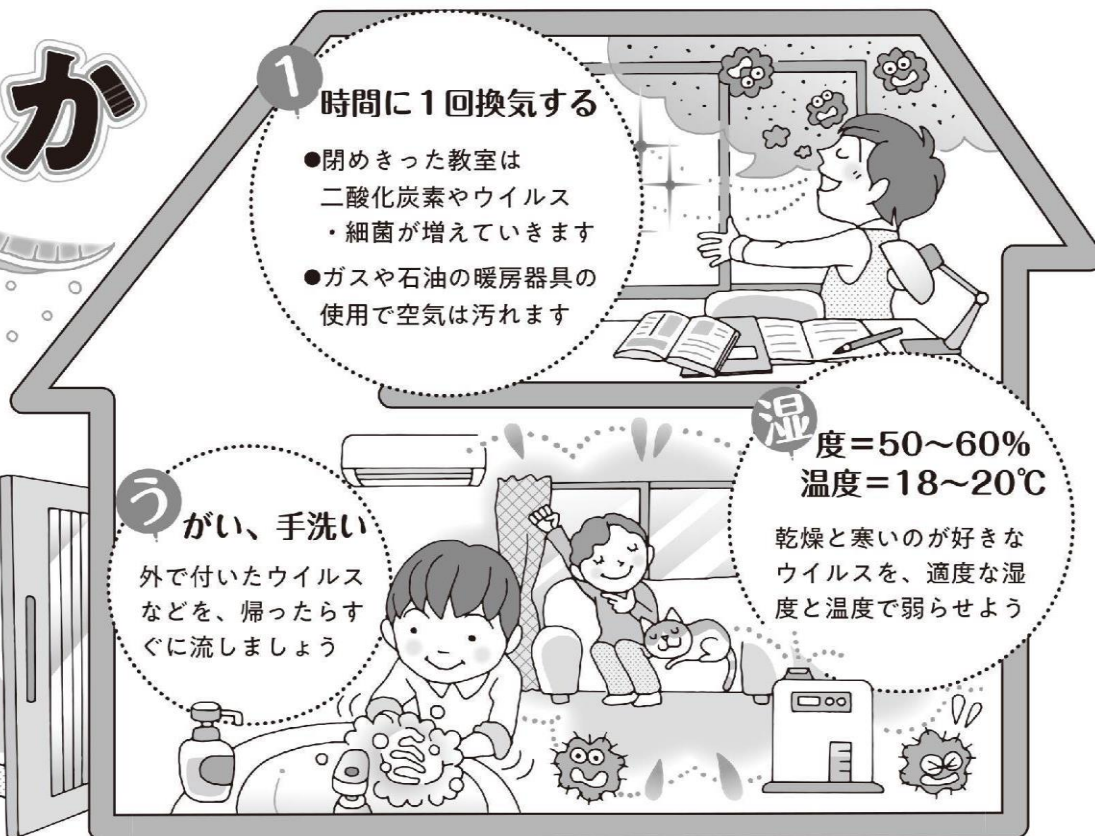


① 重ね着で体温調節

建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えてカゼの原因になることも。脱いだり着たりできるので温度調節を

③ 3つの首を温める

「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります



① 1時間に1回換気する

- 閉めきった教室は二酸化炭素やウイルス・細菌が増えていきます
- ガスや石油の暖房器具の使用で空気は汚れます

② うがい、手洗い

外で付いたウイルスなどを、帰ったらすぐに流しましょう

湿度 = 50~60%
温度 = 18~20℃

乾燥と寒いのが好きなのウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせよう

かぜ
ひいてしまったら、
どうする？

OX
クイズ



① カゼをひいたら
すぐ病院に
行かなくちゃダメ

✕ 症状がよほどつらくなければ、無理に病院に行くより、家で暖かくして休養をとるほうが、早く治る場合もあります。病院でもらう薬は症状をやわらげる薬。「治す」のは体の力です。



② 熱を下げるには
厚着をして
汗を出すのがいい

✕ 熱があるときに厚着をすると、汗をかきすぎて脱水症状を起こす危険があります。発熱時は快適な温度が一番。薄着+掛け布団で調節しましょう。



③ 熱が出たらすぐ
解熱剤で
下げたほうがいい

✕ 発熱は体の中のウイルスを弱らせ、体の「治す力」を活性化します。解熱剤でむやみに下げると、回復が遅れることもあります。ただし熱でつらすぎる場合は、解熱剤で下げるのもOKです。



④ 微熱でも元気
なら、お風呂に
入ってもいい

○ 元気があったら、お風呂で温まるのはOKです。ただし長風呂は体力が奪われるのでお勧めしません。湯冷めにも注意しましょう。



⑤ 下痢をしている
ときは水分補給
をひかえる

✕ 下痢のウンチで水分がたくさん出てしまうので、水分を補給するのは大事です。ガブ飲みするとすぐ下痢便で出てしまうので、白湯や経口補水液を少しずつこまめに飲みましょう。

