

ほけんだより 1

令和6年1月9日
小山市立小山第三中学校
保健室



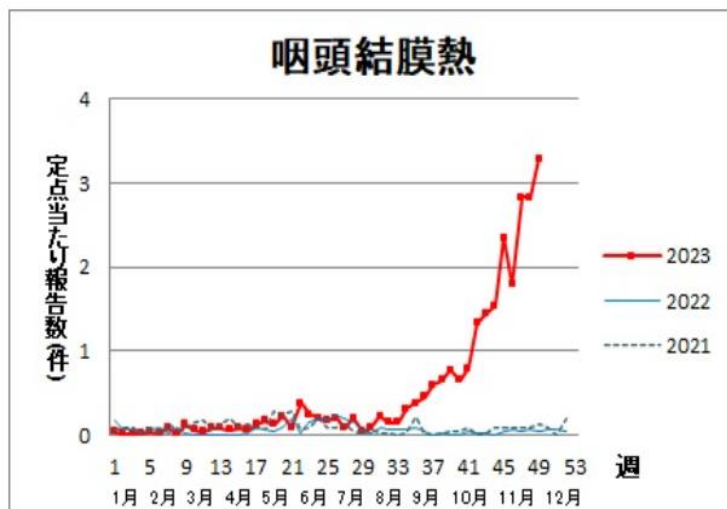
2024年が始まりました。新年を迎え、気持ちを新たにしていることと思います。まだお正月気分から抜け出せない人は、早めに学校モードに切り替えて、体調に気をつけながら残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。

今年一年も、みなさんの毎日が元気で充実した日々になりますよう、保健室から応援しています(^_^)

生徒の皆さん、保護者の皆様、今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

インフルエンザ・咽頭結膜熱 警報発令中 ⚠

県内でインフルエンザ・咽頭結膜熱の患者が急増しており警報が発令されています。空気が冷たく乾燥している冬は細菌やウイルスにとって過ごしやすい環境です。手洗い・うがいや換気をこまめに行い、予防に努めましょう。また、体調が悪いときは教室で我慢せず、担任の先生や授業の先生に申し出てください。



【栃木県公式ホームページ 最新の患者情報より】

インフルエンザ と **ちが**
風邪 の違いは？

風邪は通常 37~38℃の微熱ですが、インフルエンザは 38℃以上の高熱が出ます。また、風邪は症状がゆっくり進行するのに対してインフルエンザは症状が急激に進行します。咳や喉の痛み、鼻水等の風邪症状に加え、関節痛や筋肉痛、全身の倦怠感等が現れるのもインフルエンザの特徴です。

咽頭結膜熱 とは？

咽頭結膜熱はアデノウイルスによる疾患で、俗に「プール熱」とも呼ばれます。症状は、発熱や咽頭痛に加えて「目の症状」が出現します。目のかゆみや痛み、目やにが出るなどの他、普通よりまぶしく感じる、といった症状もあります。また、アデノウイルスは非常に感染力が強いです。咳やくしゃみによる飛沫感染だけでなく、手指やタオルを介した接触感染にも注意が必要です。

健康目標を立てよう

目標に向かうためには、まずは、心と体が元気なことが大切です。今年一年の目標とあわせて健康の目標も立ててみてください。具体的な計画を立てることで自然とやる気も出てきて、一歩前にすすめるはずですよ！

今年こそがんばるぞ！
という目標を書いてみよう！

- ・夜ふかしをしない
- ・食後に歯みがきをする
- ・毎日運動をする など

「ポケットハンド」を していませんか

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」というかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、
転倒に注意しましょう。



1月17日は防災とボランティアの日



みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが大活躍し、地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

災害に備えてできること

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が生かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。

ボランティア自体に興味がある人は、この日にちなんだ催しなどに参加してみるのも良いですね。

