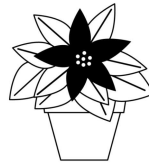


保健だより



小山中学校

R5.12.7

小山中 引き続きインフルエンザに注意！

STOP コロナ・インフルエンザ



12月2週目は『インフルエンザ感染者数』減少、延期された2年生の駅伝大会が実施できました。しかし、気温の変化が大きく、体調を崩している人も少なくありません。引き続き感染症予防を続けましょう。小山中では、特に『吐き気・嘔吐』等の理由で欠席する人もいるようなので、ノロウイルスなどにも注意していきましょう。



爪を切っていますか。



腹痛で保健室に来室する生徒に気になる傾向があることに気付きました。それは爪が伸びている生徒が多いということです。保健委員が毎週ハンカチ・爪チェックを行っています。感染症予防のためにも毎週爪を切る生活をしましょう。



胃腸を大切にしましょう。

保健室での問診で『よくおなかが痛くなります。』と答える生徒に、『どうしておなかが痛くなるのかな。』と聞くと理由がわかっていない生徒が多いです。

薄着で体を冷やしたのか、寝不足だったのか、食べすぎていたのか考えてみましょう。理由がわかれば腹痛を繰り返さずに済みます。

これから寒くなりますし、12月は楽しいイベントも多いので、胃腸を大切にしていきましょう。

【腹巻の活躍】

胃腸を守る方法の一つに『腹巻の活用』があります。最近は薄くて暖かい商品もあるので、内臓を冷やさないためにもチャレンジしてみてください。寝る時だけ使用しても効果があります。また、体が冷える人は、脂肪をため込みがちなので、腹巻で温めることで、余分な脂肪をため込まずに済みます。



【冷えから守る】



人は、手、足、首が冷たくなると体温が下がり寒くなります。体温が下がると病気にかかりやすくなったり、けがをしやすくなったりします。登下校の時、手袋やマフラーをすることで予防できます。3つの首を温めるようにしましょう。その時は、玄関で、手袋・マフラーをしてから室外に出ると冷えにくくなるそうです。

『寒いから』と手袋をせずに上着のポケットに手を入れて歩く人がいます。また、上着や、セーターの袖を伸ばして手を隠している人もいます。もしも、転んだり滑ったりした時、すぐに手が出ていないと、対応ができずにとっても危険です。また、手をポケットに入れて歩く癖は、意識せずに行ってしまうので、入試などの時も普段通り行ってしまいがちです。他の生徒があまりしていないのでかなり目立ちます。寒い時は、手袋をして姿勢よく歩くようにしましょう。

