

保健だより

南河原中 保健室
No.11
2019. 1. 8

2019年スタートしました。新年の抱負は立てましたか？この新たな気持ちを胸に、光り輝く一年にしましょう。

冬休み中は病気やケガもなく元気に過ごせましたか？睡眠のリズムが崩れて、夜型生活をしていた人も多いかもしれませんね。今週は、早寝早起きを心がけて、生活リズムを取り戻しましょう。

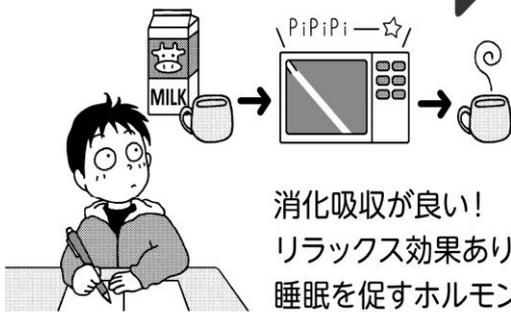
本格的なかぜ・インフルエンザのシーズンを迎えます。手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。



夜の習慣
見なおそう

ぐっすり眠って、負けないカラダ

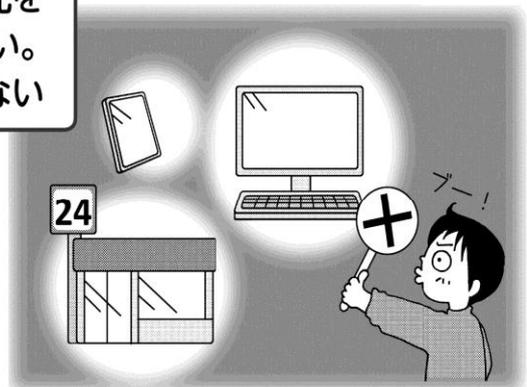
夜食には牛乳



消化吸収が良い！
リラックス効果あり！
睡眠を促すホルモンの原料になる！

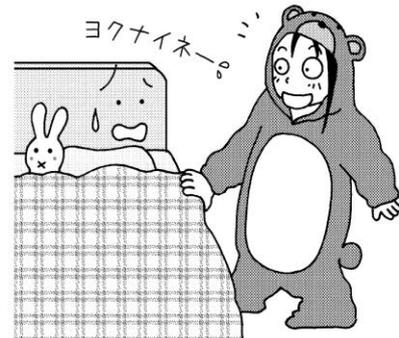
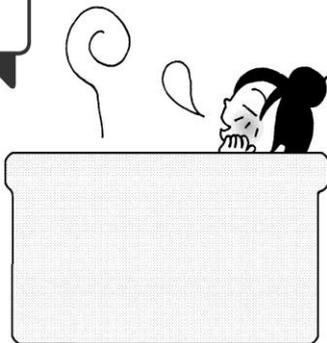
強い光を
見ない。
あびない

体内時計がくるってしまうよ



お風呂に入る

あつい湯なら
寝る2～3時間前
ぬるい湯なら
寝る直前がいいよ！



厚着で
寝ない

汗が蒸発しないし、
寝返りも難しくなり
寝苦しくなるよ！

最近の研究では、6時間以下の睡眠時間では、それが続けば続くほど身体機能が低下し、毎日徹夜したのと同じ頭も体もフラフラの状態で行き渡しているということがわかりました。睡眠不足によって、仕事の収益に損失がでるといった結果も出ています。

「眠れなかった」・「あまり寝ていない」という睡眠不足の状態は、成長期のみなさんなるべく避けたほうが良いようです。寝なくても大丈夫ではありません。忙しいかもしれませんが、食事や入浴の時間をまず優先し、テレビやゲームの時間を見直して、10分でも早く布団に入るよう心がけましょう。そして質のよい睡眠がとれるよう、上のイラストを参考にしてください。

健口(けんこう)で口福(こうふく)な一年に!



今年も「歯と口の健康」を守ろう

11月の歯科健診の結果のお知らせ

受診率・・・25.7%です

COでも奥でむし歯になっていることもあります。かかりつけの歯医者さんで、しっかり診てもらいましょう。

冬本番! 室内でより暖かく過ごすコツ

重ね着をする!



一枚多く羽織ったり肌着を着たりすることで、保温効果がアップします。膝掛けもいいですね。

温かいものを飲む!



ホットミルクやココアなどを飲んで、からだの中からも温かくなるようにしましょう。

からだを動かす!



からだを動かすと体温が上がります。ポカポカしてきます。ストレッチなどをしてみましょう。

加湿器やぬれたタオルを干すなどして部屋を加湿すると、空気の乾燥対策とともに、部屋が温かくなります。のども痛くなりにくいので、加湿するように心がけましょう。首のつくところ(首、手首、足首)を冷やさないようにすると、寒さを感じにくくなり、かぜの予防にもなります。

～インフルエンザの出席停止について～

インフルエンザと診断された場合には、出席停止となります。流行状況把握のため、感染した型についてもお知らせください。

また、インフルエンザの出席停止については、学校保健安全法により、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」となっております。

これは、集団感染を防ぎ、病気の悪化や合併症を起こさないよう療養するための期間です。この期間は登校を控えるようお願いいたします。

例) 1月10日に発熱、翌日にインフルエンザと診断、14日に解熱した場合

※発症した1月10日⇒0日目となる

日付	10	11	12	13	14	15	16	17
日数	0	1	2	3	4	5	6	7
登校	×	×	×	×	×	×	×	○
備考	発症	診断 発症 1日目			解熱	解熱 後1日目	解熱 後2日目	登校 可能

5日間

今月の保健行事

- 10日(木) 身体測定 男子
- 11日(金) 身体測定 女子
- 16日(水) スキー学校前内科検診
1年生 13:30~

1年生のスキー学校は
1月20日(日)~22日(火)です。
3日間元気に過ごしましょう。

石けんで手洗い・ゴロゴロうがい

寒くても外から帰ったら必ず行いましょう。

風邪を予防する一番の秘策です。

