

保健だより

南河原中 保健室
No.11
2020. 1. 8

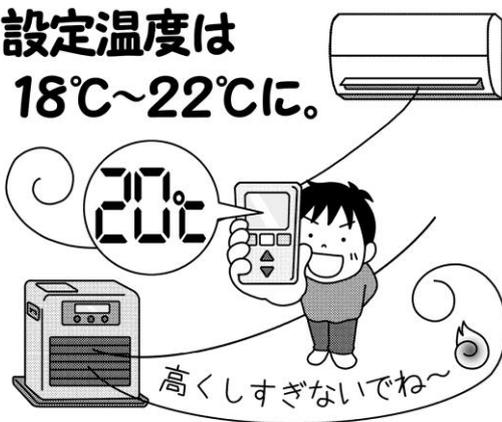
2020年が始まりました。新たな気持ちを胸に、光り輝く一年にしましょう。

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。



設定温度は
18℃~22℃に。



上手に
温まって

元気な冬♪

かん
頭寒

そくねつ
足熱。



足元を温めると体もポカポカになるよ。

1時間に1回は、
ドア・窓を開けて。



湿度を保つ。



冬本番の時期となり、朝は0度前後、日中も10度前後と気温が下がってきています。ヒトの体は、恒温動物なので、ある程度は寒さに体が慣れますが、疲れがたまっていたり、睡眠不足の状態が続いていたたりでは、免疫力が下がってしまい、病気になりやすくなります。

関東地方の冬は、西高東低の気圧配置で天気はいいものの、空気がとても乾燥します。またインフルエンザの流行するシーズンも重なり、体調を整えるとともに、部屋の環境を整えることも、冬を元気に過ごす秘訣になります。

第2回歯科健診の結果のお知らせ・・・受診率・・・25.3%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。

こんな時、どうする？



コントロール

学校や家での関わりの中で、ひよんなことから「怒り」が沸いてしまうことも少なくありませんね。また何かの出来事をきっかけに、「焦り」や「不安」がこみあげてくることも多いかもしれません。心に余裕のないときほど、マイナスの感情は頭の中をぐるぐるし、いやな気持ちから離れられなくなりがちです。

「深呼吸をする」は、「マインドフルネス（今、この瞬間を大切に生きる生き方）」という考え方の中で、重要な動作の中の1つです。ストレスが高まると浅くなりがちに呼吸を深め、高ぶった神経を落ち着かせる作用があります。吐くことを意識してみると、自然と吸う呼吸も深くなり、何回か繰り返すことで気持ちが落ち着き、頭の中がすっきりします。

自分なりの気持ちの落ち着け方を見つけてみましょう。

～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、出席停止扱いとなります。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。主治医からの指示を元に、**解熱したからとすぐに登校せず、この出席停止期間は登校を控えるようお願いいたします。**



今月の保健行事

- 10日（金） スキー学校前内科検診
1年生 13：30～
- 16日（木） 身体測定
1年生のスキー学校は
1月19日（日）～21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

寒くて水が冷たくても、外から帰ったら必ず行いましょう。

**て
手**あらい：こどもわすれずに！

