

# 保 健 だ よ り



R4. 1  
河内中学校  
保健室

## 冬を健康に過ごそう！

新しい年が始まり、学校生活も1年のまとめの時期に入ります。気持ちを新たに1日1日を積み重ねて、楽しい1年にしてください。そのためには、日々の生活の土台となる心と体が健康であるように意識をしながら生活していきましょう。

寒さも本格的になり、感染症が流行する季節となります。感染症に負けない生活を心がけましょう。



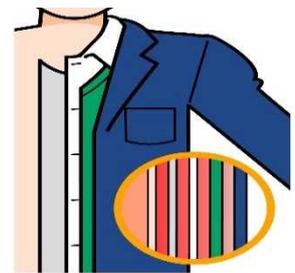
・左の絵のなかの「9の事柄」は、1日をとおして、望ましい生活リズムについて書かれています。

健康で笑顔で毎日生活するためには、決まった時間に起床する、朝食を食べる、排便をする、学習をする、昼食・給食を食べる、運動をする、夕食を食べる、お風呂に入る、質の良い睡眠をとることが必要です。

正しい生活リズムを身につけて、毎日生活することで、体の免疫力が上がり、病気やけがに強い体へと成長していきます。実践してください。

## 冬の防寒着について

●長袖の体育着やワイシャツ・ブラウスを脱ぐと薄着という人を、多く見かけます。教室は温かなくても廊下などは10℃を下回る気温です。冷え込むので室内外で衣服の調整ができるように、下着を着用してください。素材を変えて重ね着をすることで、空気の層ができて温かいだけでなく、下着を身につけることで、汗を吸収してくれるため、体が冷えることもないので、実行してください。



重ね着の効果(空気の層)

## まだまだ続けてほしいこと



・せっかく丁寧に石けんで手を洗っても、手を拭く場所が衛生的でなければ意味がありません。自分用のハンカチ・タオルを複数枚持ってきてください。

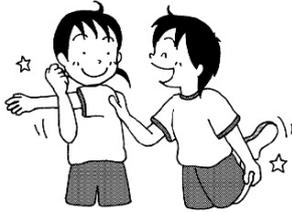


# スポーツを安全に楽しもう



\* 寒さで水分補給しづらい環境です。積極的に水分を摂りましょう。

• 冬は寒さをしのぐと、自然と体に力が入ります。そのため、筋肉や指先、関節が思うようには動かないため、ケガが増える季節です。運動前後のストレッチをしながら活動してくださいね。



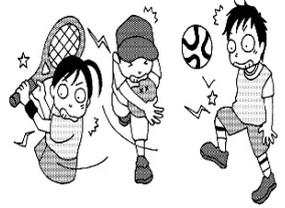
• ケガを防ぐには、運動前後のストレッチが効果的です。



• 空腹や睡眠不足は、判断力をにぶらせて、思わぬ事故につながります。睡眠・食事をしっかりとりましょう。



• ケガの原因にならないように、体育着やユニホーム等は正しく身につけましょう。



• 体の使い過ぎに注意です。自分で体調管理ができるようになりましょう。

# 空気が乾燥しています。



• のどや鼻の粘膜を乾燥から守るためにマスクをしましょう。



• 火の取扱いには、十分に注意しましょう。



• 乾燥肌やしもやけなどは、医師や薬剤師に相談して自分に合った保湿剤を選びましょう。



• 水分補給をして、乾燥や脱水を防ぎましょう。

## コロナ? インフル? ただのカゼ?



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい!

## コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



新型コロナウイルス感染症は、収束の兆しを見せるどころか変異株が出現し、まだまだ心配であり、規制のかかった生活が続きます。そんななか、日々の自分の体調を知り管理することは大切です。そのためにも毎朝の検温は必ず行ってください。

自分の体調に変化を感じ、心配な症状があるときには、人との接触を避け、早めの休息と医師の診察を受けるようにしましょう。

自分のからだです。大切にしてください。