



ほけんたより

令和3年度
陽西中学校
保健室



今月の保健目標…**かぜの予防**

新年あけましておめでとうございます。元気に年を越せたでしょうか。

世界中で、新型コロナウイルス感染症の影響を余儀なくされています。現在も続いているが、日本でも様々な対策が行われ、何とか皆で乗り切れるように努力しているところです。

自分たちですることができること。それは自分の健康を守ることです。

気をつけて 冬の猫背



冷たい風に、ついつい背中が丸まっていませんか？

猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。

でもその姿勢、かえて冷えてつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になるのです。

寒さで猫背になってしまわないように、服装で対策をしましょう。重ね着やマフラー、手袋などを上手に使ってくださいね。

寒いときも、ピンときれいな姿勢で！



冬も水分補給が大切な3つの理由

1

のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渴くと、線毛はうまく動けません。



2

体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

3

カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

受験生の皆さんへ

今までの努力の成果を最大限に出せるように、引き続き体調管理をしていきましょう。朝昼夕食をしっかりとって、睡眠時間もしっかりと。規則正しい生活を続けることによって、最高のパフォーマンスを出せるはず。

チョコレートなどに含まれるポリフェノールは、脳を活性化させると言われています。温かい飲み物と一緒に気分転換もしてください☺

試験前には、落ち着いて深呼吸。（鼻から息を吸って口からゆっくり吐き出す）がんばってきた自分を信じて★

受験勉強



息抜きも大切に

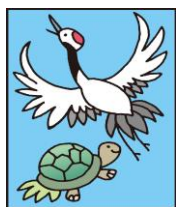
お知らせとお願い

引き続き登校時には、健康観察カードを持参していただき、朝の自宅での体温を確認します。

朝、具合の悪い場合は、無理をしないで休んで様子を見るようにしてください。

冬場で身体が冷えると、抵抗力も落ちてしまいます。

学校で調子が悪くなったときは、保護者の方に電話連絡をさしあげますので、どうぞよろしくお願いします。



かたあたたか
体を温める食べ物、どれ？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。
この中の温めるものはどれでしょう？



みわけるコツは...

つち ちか
土の中にできる

はっこう
発酵している

いろ こ
色が濃い

にんじん れんこん カボチャ
しょうが きゅうり トマト
みそ ナス バナナ
ねぎ ニラ なっとう

◇色覚検査について◇

先天性色覚異常は男子の約5%、女子の約0.2%の割合にみられます。色がまったく分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。

しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。

本人には自覚のない場合が多く、子どもが検査を受けるまで、保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。

治療方法はありませんが、授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくためにもこの検査は大切です。

学校では色覚異常の児童生徒に配慮した指導ができるよう、希望者を対象にした色覚検査を随時行っています。

希望する人は、下記のカードを持って来室してください。

《色覚検査希望カード》

※検査を希望するときは下記を記入して、保健室へ持ってきてください。

年 組 名前

事前に伝えておきたいことがあれば記入ください。

結果記入欄

《 異常なし

・

専門医（眼科）へのご相談をお勧めします

》

2022年

月

日

陽西中保健室