



# 保健だより 1月



前高特保健室 1月号

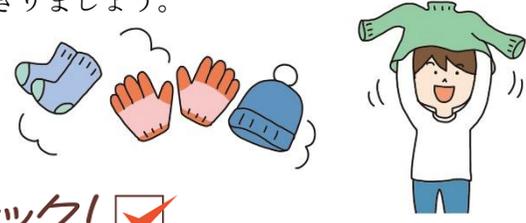
新しい年が始まりました。この時期に、よく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉がありますが、これは「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。あなたの1年はどんな年にしたいですか？何かしらの目標をもって、計画を立て、一步一步着実に進んでいきたいですね。



## くふうで 寒さ本番!

いよいよ1年の中でいちばん寒いところにさしかかります。新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザ・かぜなどの『感染症』にかからないためにも、からだを冷やさず、しっかり温めることが大切です。ちょっとした工夫で、寒さに負けず、冬本番を乗りきりましょう。

- 下着(はだ着)をつける
- かさね着をする
- 手ぶくろやぼうしを使う
- 首・手首・足首をあたためる



要チェック!

## インフルエンザの「注意報」「警報」

冬期を中心に猛威をふるうインフルエンザ。ここ数年は大きな流行は起きていませんが、依然として警戒すべき感染症であることに変わりはありません。特に3年生は、進路を決めるための大事な時期に入っています。毎日の手洗いや生活習慣(休養・食事・運動)など、油断せずに予防を心がけてほしいと思います。

ところで、インフルエンザにも「注意報」「警報」があるのを知っていますか？これは、気象に関する注意報・警報と同様に、日本各地でどのくらいインフルエンザが流行しているかを示すものです。国立感染症研究所感染症情報センターが定点医療機関(全国約5000か所)を受診したインフルエンザ患者数をもとに、流行の様子を県単位に色分けで示した『インフルエンザ流行レベルマップ』として毎週更新しています。

学校・保健室からも常に最新の流行状況などについてお知らせしていますが、こうした情報も、外出などの予定がある場合などに活用できますね。



## 《第2回学校保健委員会の報告》

去る11月16日(水)に、校医の先生方とPTA役員の方の保護者の皆様にご参加いただき、本年度第2回学校保健委員会を開催しました。今回は、生徒保健委員会が取り組んだ「熱中症予防について」の発表と「熱中症クイズ」を発表し、校医の先生方よりアドバイスをいただきました。参加して下さった保護者の方全員から、お子さんのご家庭での様子をお聞きしました。

### ●木暮先生(内科校医)より

これからは寒い時期に入りますが、来年の暑さにそなえての内容で、熱中症予防に有効ですので、生徒のみなさんにしっかり伝えてください。

### ●得居先生(眼科校医)より

教室の環境を良い状態で保つのは、気温や湿度のコントロールが難しいですが、今回の内容を、来年までしっかり覚えていて、体調のコントロールに努めてください。

### ●宮久保先生(歯科校医)より

アンケートの結果から、思っていたよりも多くの人が熱中症にかかったことがあることがわかりました。しっかり睡眠時間をとって、運動の際にも予防を心がけて、お互いに気をつけましょう。

### ●染谷先生(学校薬剤師)より

熱中症クイズは、とても興味深い内容でした。水分補給の問題などは、ついうっかりして間違ってしまうようになる問題もありました。熱中症予防に関する夏場の環境衛生管理は、気温や室温だけでなく輻射熱や風の流れなども関係します。その点も考慮して予防を心がけてください。



## おなかもひと休み 七草がゆ

クリスマスにお正月と、冬休み中、おいしいものをたくさん食べた人も多いでしょう。ところでみなさん、『七草がゆ』は食べましたか？1月7日の朝に「春の七草」(セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ)が入ったおかゆを食べると、1年を元気にすごせるといわれています。ごちそうばかり食べていたおなかも、あっさりして消化もいいおかゆでひと休み。食欲がない、何となく元気が出ない日の朝ごはんとしてもおすすめです！



冷蔵庫 設定温度は「弱」に

LEDライト

弱

あたたかい食べ物・飲み物

エアコンは 20℃設定

サーキュレーターで あたたかい空気を循環

室内でも あたたかい服装

足元から あたたかく

**冬も節電。**