

ほけんだより 1月

平成29年1月10日
 新座市立第二中学校長 田村 和昭
 養護教諭 原田 晴美 村田 彩



あけましておめでとうございます。冬休みは計画的に過ごしましたか？いよいよ新学期が始まります。皆さんの「おはようございます」と元気にあいさつする声が校舎に響き、うれしい気持ちになりました。

3学期は校外学習や三送会などの行事がたくさんあり、忙しくなります。また、インフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症も流行しています。自分の健康管理を徹底し、行事に全力で取り組めるようにしましょう。



1月の保健目標

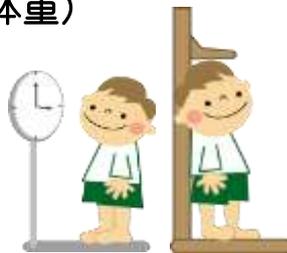
冬を健康に過ごそう



1月の発育測定（身長・体重）

<日程>

- 11日（水） 2年生
- 12日（木） 3年生
- 13日（金） 1年生



今年度、最後の発育測定です。冬休み中、食べ過ぎてしまった人はいませんか？体重が大幅に変化した人は、自分の生活を振り返り、改善していきましょう。

カゼをひいたときの「ウソ」・「ホント」

みなさんは、カゼをひいたときの対処方法を正しく知っていますか？正しいと思うものを選んで、□に✓を書いてください。



むやみに解熱剤を飲んではいけない

食欲がないとき、栄養が必要なので無理にでも食べる

お風呂に入ってはいけない

厚着で汗をかくと治る

水分をこまめにとる

薬は牛乳で飲んで良い

※答えと解説は裏面に載せてあります。

カゼをひいたときの「ウソ」・「ホント」

答えと解説

- むやみに解熱剤を飲んではいけない

ホント

熱はウイルスと戦う免疫細胞の力を強めるため、脳の指令で上がります。

ただし、高熱が続くと体力を消耗するため、解熱剤を使います。



- 食欲がないとき、栄養が必要なので無理にでも食べる

ウソ

食欲がないときは、無理に食べる必要はありません。ゼリーやすりおろしリンゴなど、消化の良いやわらかいものを食べましょう。



- お風呂に入ってはいけない

ウソ

体温が上がると免疫力も高まります。蒸気による加湿も喉に良いです。

ただし、嘔吐、下痢、高熱があるときは入らない方が良いでしょう。



- 厚着で汗をかくと治る

ウソ

熱があるのに、厚着で無理に汗をかくと、体力の消耗が多くなってしまいます。薄着で熱を逃がせるような服装？ しましょう。



- 水分をこまめにとる

ホント

食欲が落ちると水分の摂取量も減ります。

発熱のために汗も多く出るので、こまめな水分補給は大切です。



- 薬は牛乳で飲んで良い

ウソ

牛乳に含まれるカルシウムは、薬の成分に反応しやすく、薬が上手く吸収できないことがあります。ほとんどの薬は、水で飲んだときに一番効果的に吸収できるように作られているので、コップ1杯の水(またはぬるま湯)で薬を飲みましょう。



☆ 受験勉強をがんばっているみなさんへ ☆

あなたはどっち?



睡眠時間を削って勉強する派

適度に寝る派

- *翌日、眠くて集中力、思考力がない
- *たくさん覚えたはずなのになぜか忘れがち
- *ストレスが蓄積して、ヤル気が失せてきた
- *免疫力が下がってかぜなどをひきやすい。結局寝込んでしまう



VS



- *集中力も思考力も持続してサクサクはかどる
- *眠っている間に記憶が定着。長期に覚えていられる
- *1日ごとにストレスを解消するのでヤル気が続く
- *免疫力が高いのでかぜなどひかず、コンスタントに勉強できる

寝つきをよくして上手に睡眠をとろう!

寝つきが悪くなるのでやめよう!

