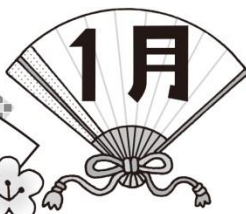


ほけんだより



平成31年1月8日

新座市立第二中学校長 伊藤 進
 養護教諭 原田 晴美 船岡 佳弥

今年も宜しくお願いします

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。

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。
 また三年生はいよいよ入試が迫って来ています。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する時期です。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

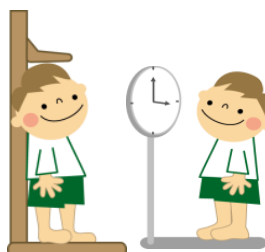
冬を健康に過ごそう



1月の発育測定（身長・体重）

<日程>

9日（水）	1年生	1, 2校時
10日（木）	2年生	1, 2校時
10日（木）	3年生	3, 4校時



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。



★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

- *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、やる気が失せてきた
- *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



適度に寝る派

- *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やる気が続く
- *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

寝つきが悪くなるのでやめよう！

寝なくてはいけないとプレッシャーをかけないで...

テレビ、パソコン、スマホは寝る1時間前まで

目を刺激すると眠りを妨げる成分が分泌されます。真っ暗な部屋では絶対ダメ

横になって目をつむっているだけでも体力はある程度回復します

寝る前に食べ過ぎない

寝つきをよくして上手に睡眠をとろう！

寝る一時間前にお風呂に入る

軽いストレッチをしましょう

上がった体温が徐々に下がると眠くなりやすいです

リラックスできる音楽もいいです

インフルエンザかな? と思ったら



普通のカゼの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

●早めに病院へ

抗インフルエンザウイルス薬があります。

●しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。学校は出席停止で、欠席にはなりません。

●マスクをする

家族や周りの人にうつさないように。

●しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいいので飲めるものをこまめに。

インフルエンザの治療薬って?

発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいです。



ノロウイルスにも 気をつけま



☑ どんな症状になるの?

潜伏期間(24~48時間)のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がり、1~2日続いて治ゆします。軽いかぜのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

☑ 予防には?

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いので、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

☑ なってしまったら?

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。

インフルエンザもウイルス性胃腸炎も

正しい手洗いで予防しよう

1~6を30秒間×2セットが理想です!

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこずります。



2 手の甲をのぼすようにこずります。



3 指先・爪の間を念入りにこずります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗いします。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。