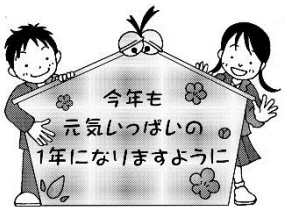
ほ け ん だ よ り

え が お

深谷市立深谷中学校　保健室　H28.1.18　NO.13　1月号



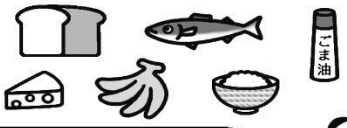
３学期がスタートして約１週間がたちました。インフルエンザによる欠席はみられませんが、急激な寒さにより体調不良の生徒が増えています。保健委員会では、手洗い・うがいの呼びかけや登校時の手指消毒などの活動を行っています。流行しはじめてからはなく、流行させないために皆で予防に心がけましょう。

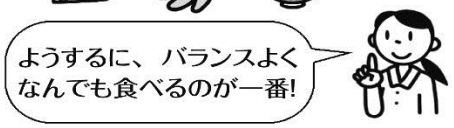
受験生のみなさんへ

- 早寝早起きの習慣をつけておこう（試験は午前中から行われることが多い）
- 勉強はダラダラと長時間やるよりも短い時間で集中しよう
- 人ごみに出るのはやめておこう（感染症予防のために）
- 疲れをためないようにしよう

脳にいい栄養素と食べ物

・ブドウ糖（米・パン・めん類・果物など）
・DHA・EPA（サバなどの青背の魚）
・αリノレン酸（ごま油・冬野菜など）
・トリプトファン（赤身肉･チーズ･バナナなど）
等々





毎日、自分でチェックしよう

１．朝、すっきりと目が覚めた	□
２．朝ごはんをしっかりと食べられた	□
３．下痢をしていない	□
４．便秘をしていない	□
５．熱が 37.5℃以上ない	□
６．痛いところや腫れているところはない	□
７．体を動かして違和感がない	□
８．ひどくかゆいところはない	□
９．気持ち悪くはない	□
１０．悩み事・心配事はない	□

教室では毎日健康観察を行っています。しかし、学校に登校する前、自分の健康観察はできているでしょうか？

不調がある人は無理せず休み、体調を整えるようにしましょう。また、休んでいても回復しない時は、必ず病院で診断を受けてください。

生活リズムが乱れている人は、どうすれば改善できるか考えて行動しましょう。**考・動・力！**

免疫力を上げるために！ ぐっすり眠るポイント

感染症などの病気にかかりにくい体づくりには「食事」「運動」「睡眠」をバランスよくとることが大切です。保健室に来室する生徒の中には、塾や習い事などで睡眠時間がきちんととれていない生徒が目立ちます。

早い時間に就寝することはもちろんですが、寒い夜ぐっすりと質の良い睡眠がとれるように工夫してみましょう。

☆布団を温めておく

布団が冷えていると寝つきが悪くなるので、暖めておきましょう。
寝る前に湯たんぽなどを入れておくとgoodです。

☆ぬるめのお湯に

熱めのお湯につかると体温が上がり、眠りにくくなります。ぬるめのお湯にゆっくりつかって、体の芯から温まりましょう。

☆厚着しすぎない

厚着したまま寝たり、布団をたくさん掛けすぎると、眠りに入るための体温の低下がうまくできません。

保健委員会だより 1月号

～生活リズムをリセットしよう～

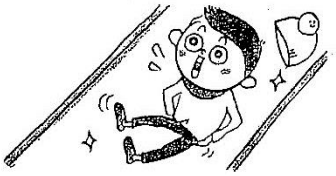
生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。
冬休み中に乱れてしまった生活リズムを戻しましょう。

① 早寝・早起きをしよう。
② 朝食を必ず食べよう。
③ 適度に体を動かそう。

冬にしやすいケガ注意報！

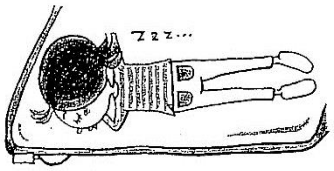
□転倒による打ぼく・ねんざ注意！

こおったり雪が積もったりしているところはすべりやすいです。歩くときはポケットから手を出して。



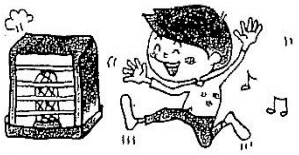
□低温やけどに注意！

電気カーペットや使い捨てカイロなど、低温でも長時間の使用でやけどをすることがあります。使いながら寝ないように！



□ストーブでのやけどに注意！

ストーブに触れると、やけどをする危険があります。近くで遊んだり走ったりしないように。



～風邪・感染症を予防しよう～

冬は風邪・感染症が流行る時期です。
健康管理をしっかりして予防をしましょう。

① 帰ったらすぐに手洗い・うがいをしよう。
② マスクをしよう。
③ 免疫力を高めよう。

（↑
- 適度な睡眠をとる
- 継続的な運動を心がける
- バランスの良い食事を心がける
- とにかく笑う☺
- ストレスをためない）

保健委員会だより 担当 2年1組 篠崎 華