



ほけんだより1月



あけましておめでとうございます。冬休みが終わり、学校生活が始まりました。

松江第一中学校 保健室

寒い季節は体調を崩しやすく、感染症も流行しやすい時期です。毎日を元気に過ごすためには、日頃の体調管理がとても大切です。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べることで、体のリズムが整いやすくなります。また、外から帰った後や食事の前には、石けんを使った手洗いを忘れないようにしましょう。少しでも体調がおかしいと感じたときは、無理をせず、早めに先生やお家の人に相談してください。生活習慣を整え、元気に新しい一年をスタートしましょう。本年もみなさんの健康を全力でサポートしていきます。

今年の健康目標は？

一年の計は元旦にあり！ さっそく、今年一年を健康に過ごせるように計画を立てましょう。それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて何ができていないかな？ それをチェックすることから、健康生活への第一歩を始めましょう！



- ☐ 早寝早起きをする
- ☐ 運動習慣をつける
- ☐ 栄養バランスのよい食事をとる
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- ☐ つかれたときは、早めに休む
- ☐ 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない



貧血なんでも Q&A

Q1 貧血ってどういう状態？

A 貧血とは、体全体の細胞に酸素を運ぶ働きをしている赤血球が少なくなった状態です。めまいがしたり、疲れやすくなったり、肌がかさかさしたりします。

Q2 貧血になりやすい人は？

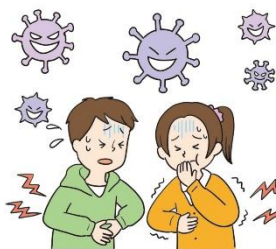
A 成長期の子ども(9~18歳)は、身長が伸びたり、筋肉や血流量が増えたりする時期なので、血中の鉄が必要です。偏った食事や無理なダイエットで鉄が不足すると、貧血になりやすいのです。

Q3 貧血によい食べ物は？

A レバーや魚介類(はまぐりや干しエビ)、豆類、海藻(ひじき)など、鉄が多い食材がおすすめです。



ノロウイルスに注意！

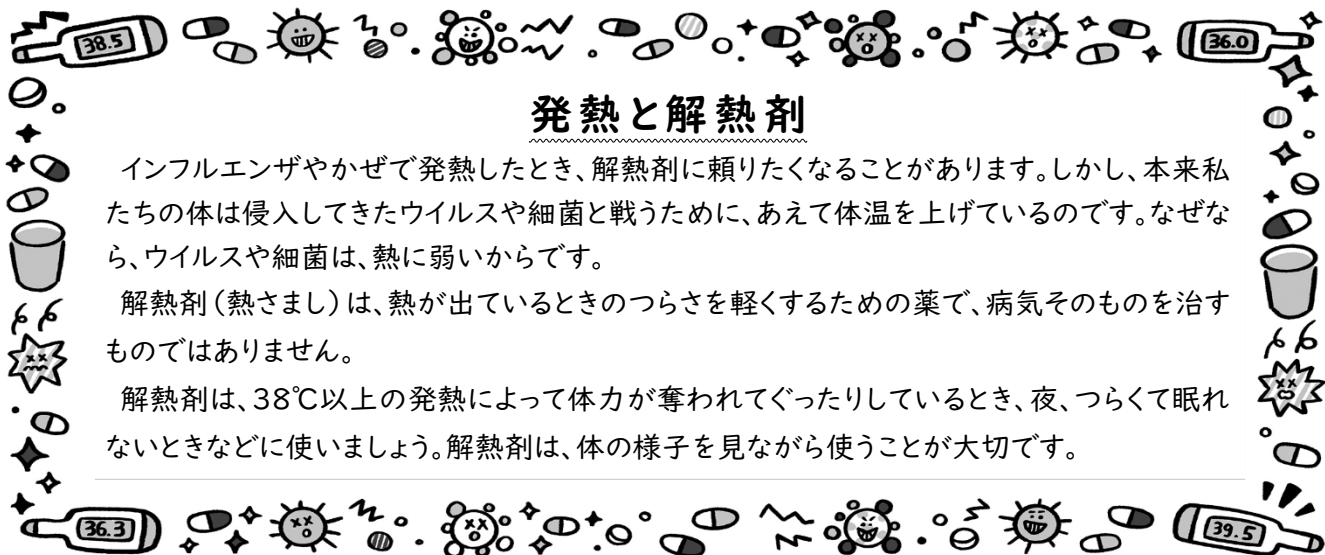


この時期に気をつけたい感染症の一つに、ノロウイルス感染症があります。ノロウイルス感染症は、ノロウイルスに感染することによって嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こす病気です。通常は、数日で自然に回復しますが、ノロウイルスは感染力が非常に強いため、周囲にうつりやすいことが心配です。特に、脱水症状を起こしやすい子どもや高齢者がいる家庭では、感染が広まらないように、家族みんなで注意することが大切です。

もしも、ノロウイルス感染症にかかったら…

- ・患者は、家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- ・脱水症状を起こさないように、水分を摂る。
- ・食欲がないときは、無理に食べなくても OK。回復してきたら、うどんや雑炊など温かく消化のよい食事がおすすめ。
- ・食事のお皿やタオルなどは、共有しない。
- ・家族が使うところ(トイレやドアノブなど)は、塩素系漂白剤で消毒する。





発熱と解熱剤

インフルエンザやかぜで発熱したとき、解熱剤に頼りたくなることがあります。しかし、本来私たちの体は侵入してきたウイルスや細菌と戦うために、あえて体温を上げているのです。なぜなら、ウイルスや細菌は、熱に弱いからです。

解熱剤（熱さまし）は、熱が出ているときのつらさを軽くするための薬で、病気そのものを治すものではありません。

解熱剤は、38℃以上の発熱によって体力が奪われてぐったりしているとき、夜、つらくて眠れないときなどに使いましょう。解熱剤は、体の様子を見ながら使うことが大切です。

夏だけじゃない！

冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。でも、実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。温度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。つまり、体の外へと出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

感染性胃腸炎の場合の脱水症状にも気をつけて！ 吐いたり下痢をしたりして、胃や腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われます。病気のときだけでなく、普段から温かい飲み物をとるよう心がけましょう。



冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首（首・手首・足首）を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使う！

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう！

湯船に ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ！

適度な運動をして 筋肉をつける

筋肉量が増えたら
体温もアップ！



冷えに効くツボ （三陰交や湧泉など）を マッサージする



「三陰交」

「湧泉」