

# ほけんだよりが

平成31年2月号 春日部市立春日部中学校 保健室

寒さが一段と強まりましたね。暦の上では、2月4日は立春となり、冬が極まり春の気配がたち始める頃とされています。2月は、3年生にとって受験に向けラストスパートの時期です。体調を万全にし、悔いが残らない様100%の力を出し切り、頑張りましょう。応援しています!!

さて、インフルエンザが全国的にも、春日部市内でも流行しています。手洗いやうがいはもちろんのこと、咳が出ている時や外出する際は、マスクをする等の予防に努めましょう。また、予防に必要なのは、自身の心掛けと周りへの配慮も大切です。熱がありそうだなと感じたり、寒気や頭痛等の異変があった場合は、無理をせず保健室を利用したり、お家の人に報告し病院へ行くようにしましょう。

## 生活習慣病予防



生活習慣病を予防するために **すあんで体を動かそう**

寒さや勉強などの忙しさからくる運動不足に肥満、夜更かし、夜食、偏食……。生活習慣病の引き金になる危険性があります。

意識して毎日の生活の中に運動を取り入れて、適度に体を動かすよう心がけたいものです。

また、重なるストレスも生活習慣病の原因となる危険性がありますので、適度な運動でストレスを発散するのは、生活習慣病予防にとってまさに一石二鳥なのです。

寒さに負けるな!

## ~春日部中学校 インフルエンザ速報~

	12月	1月	合計
1学年	6人	33人	39人
2学年	5人	27人	32人
3学年	0人	10人	10人
合計	9人	70人	81人

本校のインフルエンザの発症状況を表にまとめました。冬休み明けから、インフルエンザが急増しています。インフルエンザを予防する環境として、換気をこまめに行い、ウイルスを留まらせないようにするのが大切です。寒い日が続きますが、換気を意識しインフルエンザが蔓延しないようにしましょう。また、手洗い・うがい、マスクをし体調が悪い時は、無理をせず、病院へ受診しゆっくり休むようにしましょう。

1月30日現在

### 乾燥を防ごう

- ★部屋の乾燥→空気が乾きやすい時期なので、加湿器等を使って湿度を50%くらいにします。ウイルスも活動しにくくなります。
- ★のどの乾燥→のどには線毛という、入ってきた異物を排出する防御機構があります。この線毛は乾燥に弱いので、マスクをして自分の呼気でのどを潤すようにするとよいです。
- ★心の乾燥→心だって、かわいてしまうことがあります。ストレスがたまったり、何だか元気が出ないなと感じた時は、上手に気分転換を図りましょう。

### 保護者の方へ 手洗いの手順確認・励行について

冬の寒さがピークとなる時期が近づきました。同時に例年、かぜ・インフルエンザの流行も広がりやすくなるほか、ノロウイルスによる感染性胃腸炎も心配されます。これらを含め、多くの感染症予防の基本である「手洗い」。けっして難しいことではないからこそ、「気のゆるみ」が対策の大きな障害になることが多いと思われます。下記のポイントを中心に、お子さんだけでなく、ご家族全員での手順の確認と励行をいま一度、お願いできれば幸いです。

- ☆外出後、食事の前、トイレの後など、こまめに洗っているか
- ☆石けんをしっかりつけている(泡立てている)か
- ☆手首、指と爪の間など、洗い忘れているところはないか
- ☆洗い流した後、水気を確実にふき取っているか

**2月のメディカルチェック日**  
つめ 2月12日(火) 2月22日(金)  
歯みがき 2月18日(月)  
**100%を目指しましょう!!**

### 節分

二月の保健目標  
姿勢を良くしよう  
姿勢が悪いと目が悪くなる  
姿勢が悪いと気分が悪くなる  
生徒保健委員会

## スマホのその使い方、大丈夫かな?

### ぎっくり首の原因に!

長時間のうつむき姿勢で首の筋肉が疲れて硬くなります。急に伸ばすと筋肉が傷んで炎症を起こし、激痛が走ることを「ぎっくり首」といいます。



### 仮性近視の原因に!

近くを長時間見続けると、目の筋肉が緊張状態になり、近くにピントが合った近視の状態に固定してしまいます。



### 寝不足の原因に!

夜にブルーライトが目に入るとからだは昼間と勘違いし、内臓や神経に昼間用の信号が送られ、睡眠モードに入りにくくなります。



### 事故の原因に!

スマホを操作しながら駅のホームや道路を歩くと、線路への落下や自動車・人との衝突といった事故に遭う可能性があります。



### ガンバレ! 受験生

がんばるのはいいけれど... 体調をくずさないことも大切! 時間を決めて、計画的にね!



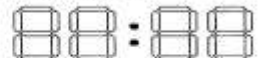
### 夜食は



までに食べる。  
(寝る2時間前までが理想)



### おそくても...



までに寝る。  
(記憶のためには睡眠が大事!)

