

ほけんだより 1月号

H24. 1. 11 (水)

ちはら台南中学校保健室



2012年辰年 健康な1年でありますように!

あけましておめでとうございます。新しい年になり、みなさんも張り切って生活しているのではないのでしょうか?今年の干支は「辰」。「辰」の文字には、「元気よくふるい立つ」という意味があります。文字の意味のように、皆さんが元気いっぱいがんばれる1年でありますように!今年もよろしくお祈りします。



冬休みの生活を振り返ってみよう

冬休みもあっという間に終わってしまいましたね。規則正しく生活することができましたか?ここで1度自分の冬休み中の生活を思い出してみましょう。

<p><input type="checkbox"/> 早寝・早起きができた</p>	<p><input type="checkbox"/> 朝・昼・夕の三食をきちんと食べた。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食後に必ず歯みがきをした。</p>	<p><input type="checkbox"/> ほぼ毎日うんちをした。</p>
<p><input type="checkbox"/> 運動やお手伝いでからだを動かした。</p>	<p><input type="checkbox"/> パソコン・ゲーム・携帯電話は時間を決めて使った。</p>	<p><input type="checkbox"/> 外から帰ったとき、必ず手洗い・うがいをした。</p>	<p><input type="checkbox"/> お酒・タバコの誘いはハッキリと断った。</p>

冬休み明け よくある健康トラブル解消法

朝起きられない

今日は昨日より
30分早く寝ましょう

便秘

朝食とトイレタイムのために
毎朝15分のゆといを

やる気がない

「なりたい自分」を思い浮かべて
今日の目標を

予防警報！インフルエンザ

本校では、インフルエンザでお休みしている生徒はまだ出ていませんが、気温が低く、空気が乾燥しているため、流行のリスクが高くなっている状態です。インフルエンザを重症化させないポイントは、初期症状を見逃さないこと。予防を心がけることはもちろんですが、体調が悪いかな?と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。

予防のポイント

<p>流行時、外出するときはマスクをつけ、人ごみは避ける。</p> 	<p>予防の基本、手洗いうがい、換気などを意識して行う。</p> 	<p>ぐっすり睡眠、バランスのよい食事、適度な運動で免疫力UP</p> 
---	--	---

登校前の健康観察ポイント

- 頭痛はないか
- 顔色はどうか
- 目は潤んでいないか
- 耳やのどの痛みはないか
- 鼻水は出ていないか
- 食欲はあるか
- 腹痛はないか
- 下痢・便秘ではないか
- だるさはないか



インフルエンザチェックポイント

突然、38℃以上の高い熱は出ていないか!?



だるさ、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身症状が出ていないか!?







インフルエンザにかかったら...

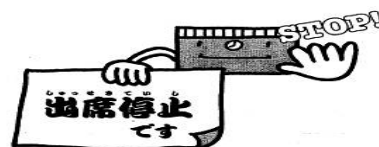
予防していたにもかかわらず、もしかかってしまった場合には、以下のことを守って、回復に努めてください。



もしかして?

<p>早く受診する</p>  <p>抗ウイルス薬があります。48時間以内に診断を。</p>	<p>しっかり休む</p>  <p>灰席にはならないからゆっくりは...</p> <p>インフルエンザと診断されたら、しっかりと休養を。</p>	<p>しっかり飲む</p>  <p>お茶、水、イオン飲料、スープ等飲めるもので水分補給。</p>	<p>マスクをする</p>  <p>24時間着用のマスク</p> <p>ほかの人に広げないように、自分の回復も早まります。</p>
--	---	--	--

インフルエンザにかかったら、出席停止です。熱が下がって2日がたつまで。しっかり治そう。



保健室からのつづき...

日々の保健室から気になるテーマを、毎月お届けします！



1月のテーマ／暖房器具使用のシーズン到来

このところ、芯から冷えるような寒さが続いていますね。教室では、ストーブを使用しているところですが、正しい使い方はできていますか？換気せずに締め切ったままだったり、室内が熱くなりすぎて逆に気分が悪くなってしまう子もいるようです。暖房器具の使いすぎは体にも環境にもよくありません。この機会に、冬にも節電にちょっとだけでもチャレンジしてみてもいいですか？

冬も節電にチャレンジ！！

体感温度を左右する5つのカギ

こんな工夫も

① 温度
適切な室温：**20℃**




室温が 10℃以下になると、手足の先が冷たく感じます。

② 湿度
快適な湿度：**50～60%**




同じ室温でも、湿度が低いと寒く感じます。

③ 風
直接からだに当てない





温風でも、風に当たり続けると、寒く感じる場合があります。

④ 服装
フラス1枚で暖かく

		
セーター	ひざかけ	ソックス
+2.2℃	+2.5℃	+0.6℃


⑤ 状況
動いた方が暖かい


軽いストレッチ 階段の上り下り

★暖房★
必要なとき・必要な部屋だけ

- ホットカーペットは、人のいる側だけ暖める。




- 出かける前、寝る前は、早めにスイッチオフ



★トイレ★
低めの温度設定で

- 便座・温水は「低」に設定。
- ふたを閉める。



★飲食★
温かいものでからだの中からホットに



寒いのがまんしすぎてかぜを引かないように注意しましょう！



おせちから学ぶ 日本の文化



新年を象徴する日本ならではの料理のひとつ「おせち」。皆さんは食べましたか？ふだんなかなか食べられないものを目にするので、ワクワクする人もいれば、こういう料理はちょっと…という人もいるのではないのでしょうか？

おせちに入っているものには、それぞれ意味があります。勉強すると、日本料理の奥の深さを感じることができます。

昆布巻き

昆布は「喜ぶ」、巻は「結び」を意味しています。

黒豆

まめに暮らせるようにという願いがこめられています。

かまぼこ

赤は魔よけ、白は清浄を意味します。

伊達巻き

巻き込んだ形が、進化、教養、文化を表しています。

栗きんとん

黄金色の小判をイメージした栗きんとんは、財産がたまるようにという願いがこめられています。

数の子

数の子にはしんの卵で一度にたくさんの卵があるということから、子孫繁栄を願います。

たつくり

江戸時代に高級肥料として片口いわしが使われたことから、豊年豊作を祈願します。

えび

腰の曲がった姿をお年寄りにたとえ、長寿の願いがこめられています。

れんこん

たくさんの穴にたとえ、将来の見通しが良くなるようにという願いが込められています。



おせちの原材料に目を向けると、多くの輸入品によってまかなわれているという事実があります。日本の食糧自給率が高いとはいえない現状がこんなところからも垣間見えます。

現在、“^{ほうじやく}飽食”という言葉に表されるように、私たち日本人の食生活はかなりぜいたく。

全世界の食糧援助量のおよそ3倍に相当する食品を食べ残し捨てているというデータもあるくらいです。食にまつわる問題としては、暴飲暴食や栄養バランスの偏りなどが身近なこととして頭に浮かびますが、ちょっと視点を変えて、私たちの食を見つめ直してみることも必要ではないのでしょうか。

Smile ☺ 2012

