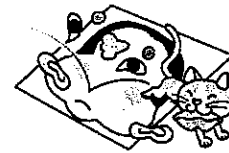


# 保健だより1月

2017年(平成29年)1月6日 和歌山市立河西中学校 保健室発行

一年を表す「今年の漢字」が発表されるのを年末にテレビで見た人も多いと思います。2016年は「金」でしたね。新年は、逆にどんな一年にしたいのかを考えて漢字を選んでみるのはいかがでしょうか。先生が選ぶのは、「健」です。今年も河西中のみなさんが、健やかに過ごすためのお手伝いをがんばりたいと思います。

さて、新しくスタートした2017年、あなたはどんな願いを込めて、漢字を選びますか？



★2017年  
あなたの今年の漢字は？

## ◇今年も毎日、朝ごはん♪

今日から3学期が始まりました。3学期も元気に学校生活を送れるように、毎日、朝ごはんを食べてから登校するよう心がけてください。



### ●食欲がない人は

夜遅い時間帯に夜食やお菓子を食べていませんか。眠る2時間前には食べないように心がけましょう。

### ●食べる習慣がない人は

少しずつでもいいです。1品だけでもオッケー。まず、食べる習慣を。自分で作ってみるのも楽しいかも。

### ●パンだけ、ごはんだけの人は

お肉・お魚類(主菜)や野菜類(副菜)も食べて、バランスよく。ツナ入りサラダや、お野菜たっぷりの豚汁は1品で主菜も副菜も食べられるからオススメです！豚汁に少し多めにしょうがをプラスするとあったか効果もUP!!

## ●がんばれ受験生!

3年生のみなさん、毎日の受験勉強、おつかれさま。勉強中は、緊張やストレスから自律神経が乱れがちです。腹式呼吸は自律神経を整えるのでリラックス効果があるといわれています。

### ◇早速やってみよう!

背筋を伸ばして、鼻からゆっくり息を吸い込みます。このとき、おへその下に空気を貯めていくイメージでお腹をふくらませます。つぎに、口からゆっくり息を吐き出します。お腹をへこましながら、体の中の悪いものをすべて出しきるように。そして、吸うときの倍くらいの時間をかけるつもりで吐くのがポイントです!回数は1日5回くらいから始め、慣れたら10~20回が基本です。入試当日の緊張した時心も落ち着かせるのにオススメです!

## ★冬の健康管理 ~きちんと正しい知識を!~

### ①市販のかぜ薬、正しい使い方は?

かぜを治すのはからだの力。熱、鼻水、せきは、からだのウイルスと戦っている証です。市販薬は症状がひどくて体力が消えているときに、その症状を抑えて、からだの力をサポートするために使います。



### ②低温やけどをしないために

カイロなど50℃程度のものでやけどは起こります。皮フの深いところまで壊すので、痛みが軽くても保護者と相談し、病院へ。予防は、

- ①肌に直接当てない!
- ②同じ場所に長時間当てない!
- ③就寝時には使用しない!



### ③ノロウイルスの感染をストップ!

もし、家族が感染したら、おう吐物や便をすばやく処理。その後、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)でふき取ります。感染力が強いので、処理には使い捨てのエプロン・マスク・手袋を着用しましょう。



### ④加湿器の上手な使い方は?

設定は50~60℃。設置の条件は  
①壁の近くに置かない。カビや結露の原因になります!  
②出入り口から離す!  
③エアコンの風をうまく循環させる!



## ◇冬も水分補給でかぜ対策!

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。なのに寒くなってから忘れがちになっていませんか?家から水筒を持ってきていないために、帰宅するまでの間、ほとんど水分をとっていない人もいるのでは?

水分補給は、うがい・手洗いと同じようにかぜの大事な予防策です。かぜウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手。だから水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすとからだに侵入しづらくなるのです。冬場はあったかい緑茶などでもいいかも。

また、水分補給することで侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。かぜで発熱、食欲不振、下痢、おう吐などがあるときは、水分はどんどんからだから出ていきます。いつも以上に水分の補給を心がけてください。

また、冬場はからだ冷えていたため、夏場よりも長い時間、入浴しがちです。入浴前後には水分をとるようにしてください。



## ◇カイロを持って来ている人へ

学校は冷えるため、カイロを持ってきている人、背中やお腹、足の裏に貼るカイロをつけている人をよく見かけます。すごく便利なものですが、安全に使うようにしましょう!

### ●熱いと感じたらすぐに外す

長時間触れていると、「低温やけど」になることも。痛くなくても気づかないうちにゆっくり重症化しているかも...

●ポケットに手を突っ込んだまま歩かない  
ポケットに手とカイロを一緒にに入れて歩くと、転んだときなどに思わぬ大けがにつながります。手はポケットから出すように!

### \*こんな防寒対策もオススメ!!

- ・機能性下着の重ね着
- ・腹巻き、女子は膝上丈の黒のスパッツなどをスカートの下にはいて工夫を。
- ・靴下の重ねばき、女子はストッキングなど

### ⑤夜、せきが止まらないときは

加湿器をかけて、部屋が乾燥しないようにしましょう。温かいものを飲んだり、蒸しタオルを鼻や口に当ててのどをうるおすと、楽になることもあります。ただし、せきが続くときには病院受診しましょう。



### ⑥かぜのときのお風呂の入り方

ぬるめのお湯で疲れのない程度の時間入りましょう。上がった湯冷めしないよう、手早くからだや髪を乾かします。ただ、高熱や下痢のときはやめた方がいいでしょう。



### ⑦しもやけは早めに治療を

こんな症状はしもやけです。早めの治療を心がけてください。

- 手や足が赤く腫れる
- 手足の指・手の平、足の裏に赤い発疹
- 暖かいとかゆく、寒いと痛む

- 靴をはいたり歩くと痛い
- 手足の指が赤黒く変色している

◎ポイント! 予防は①防寒、②濡れたらすぐに乾かすです。タオルやハンカチは持参しよう!